INTROSPECTIV

BESTSELLER INTERNAȚIONAL
PESTE 1 MILION DE EXEMPLARE VÂNDUTE

GAEL LINDENFIELD

ÎNCREDEREA EMOȚIONALĂ

EXERCIȚII ȘI TEHNICI PENTRU GESTIONAREA EMOȚIILOR ȘI ECHILIBRU SUFLETESC

INTROSPECTIV

BESTSELLER INTERNAȚIONAL
PESTE 1 MILION DE EXEMPLARE VÂNDUTE

GAEL LINDENFIELD

ÎNCREDEREA EMOȚIONALĂ

EXERCIȚII ȘI TEHNICI PENTRU GESTIONAREA EMOȚIILOR ȘI ECHILIBRU SUFLETESC

INTROSPECTIV

BESTSELLER INTERNAȚIONAL
PESTE 1 MILION DE EXEMPLARE VÂNDUTE

GAEL LINDENFIELD

ÎNCREDEREA EMOȚIONALĂ

EXERCIȚII ȘI TEHNICI PENTRU GESTIONAREA EMOȚIILOR ȘI ECHILIBRU SUFLETESC

Mulțumiri

Notă la ediția din 2014

Introducere

Ce este încrederea emoțională?

Cum să folosiți această carte

O scurtă prezentare a cărții

Să citesc mai departe sau nu – asta e întrebarea

De ce avem nevoie de încredere emoțională

25 de motive convingătoare pentru a vă construi și a vă păstra încrederea emoțională

Partea I. Cele trei chei ale încrederii emoționale

Cheia nr. 1. Echilibrați-vă temperamentul – cu înțelegere și abilitate emoționale

Să înțelegem cum funcționează emoțiile

Aptitudini necesare pentru a vă controla emoțiile

Cheia nr. 2. Calmați-vă sensibilitatea printr-o vindecare emoțională eficientă

De ce trebuie să ne vindecăm traumele emoționale în mod prompt și eficient

Strategia de vindecare emoțională

Cheia nr. 3. Țineți-vă obiceiurile în frâu, folosind strategii pozitive pentru a vă controla emoțiile

Partea a II-a. Păstrarea încrederii emoționale

INTROSPECTIV
DEZVOLTARE PERSONALĂ

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

Emotional Confidence

Gael Lindenfield

Copyright © 2014 Gael Lindenfield

Ediție publicată pentru prima dată în limba engleză de HarperCollins Publishers Ltd.

®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

email: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe

www.litera.ro

Încrederea emoțională

Exerciții și tehnici pentru gestionarea emoțiilor și echilibru sufletesc

Gael Lindenfield

Copyright © 2019 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Livia Olteanu, Carmen Vasile

Corector: Sabrina Florescu

Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu

Tehnoredactare și prepress: Gabriela Anghel

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

LINDENFIELD, GAEL

Încrederea emoțională. Exerciţii şi tehnici pentru gestionarea

emoțiilor și echilibru sufletesc / Gael Lindenfield; trad. din

lb. engleză de Andreea Rosemarie Lutic. - Bucureşti: Litera, 2019

Isbn 978-606-33-4047-5

Isbn EPUB 978-606-33-5848-7

I. Lutic, Andreea Rosemarie (trad.)

159.9

GAEL LINDENFIELD

ÎNCREDEREA EMOȚIONALĂ

EXERCIȚII ȘI TEHNICI PENTRU GESTIOAREA EMOȚIILOR ȘI ECHILBRULUI SUFLETESC

Traducere din limba engleză de
ANDREEA ROSEMARIE LUTIC

LITERA®
București
2019

Lui Kathryn Edwards

Căreia îi voi fi veșnic recunoscătoare fiindcă m-a ajutat să-mi păstrez încrederea emoțională, oferindu-mi sprijin practic și psihologic în acele săptămâni dificile de după moartea fiicei mele, Laura

Mulțumiri

Aș vrea să le mulțumesc tuturor celor care ne-au oferit susținere, atât concretă, cât și emoțională, mie și familiei mele în lunile extrem de dificile de după moartea fiicei mele, Laura. Fără sprijinul vostru, cu siguranță că această carte n-ar fi fost scrisă.

Le sunt deosebit de recunoscătoare redactorei cărții, Wanda Whiteley, și multor altor persoane de la Editura Thorsons care mi-au răspuns cu atâta grijă și preocupare când le-am informat că a apărut o nouă piedică în ceea ce privește cartea. Știu că predarea târzie a manuscrisului a fost o problemă pentru multe persoane implicate în prelucrarea lui și apreciez enorm disponibilitatea lor de a lucra într-un ritm amețitor pentru a respecta termenul de publicare.

De asemenea, vreau să-i mulțumesc lui Tiffany Thomas pentru că mi-a pus la dispoziție studii științifice necesare pentru scrierea acestei cărți.

În fine, aș vrea să-i mulțumesc soțului meu, Stuart, pentru sprijinul lui emoțional necontenit și fiindcă se trezea cu noaptea în cap ca să-mi corecteze cartea.

Notă la ediția din 2014

De când am scris această carte, interesul față de mecanismele aflate la baza emoțiilor noastre și modul în care le putem gestiona a crescut în mod spectaculos. De asemenea, cercetările în domeniu și dezvoltarea de noi tehnici terapeutice s-au intensificat. Însă cred că acest ghid de autoajutorare rămâne un instrument foarte util pentru toți cei care vor să știe cum să-și gestioneze mai bine emoțiile în viața de zi cu zi. Eu folosesc în continuare cu clienții mei exercițiile și tehnicile prezentate aici.

De asemenea, am descoperit că recitirea acestei cărți mi-a fost de mare folos! Faptul că am dobândit mai mult control asupra propriilor trăiri a jucat un rol crucial în dezvoltarea încrederii mele emoționale. Și, având în vedere faptul că atunci când sunt foarte stresată încă am tendința să repet aceleași reacții emoționale și comportamente nedorite, trebuie să am la îndemână informațiile și tehnicile prezentate aici. Sper că această nouă ediție să fie utilă și instructivă.

Introducere

Pe parcursul carierei mele m-am confruntat cu întrebări dificile, dar cât se poate de justificate – nu doar din partea celor interesaţi sau a celor cinici, ci şi din partea propriei conştiinţe. Am învăţat să accept acest gen de interogare interioară permanentă îndeosebi atunci când sunt implicată în scrierea unei cărţi. Însă realitatea nu ne-a mai supus atâtor încercări repetate, pe mine şi pe manuscrisul meu, până când nu m-am apucat să scriu cartea de faţă.

Tu chiar îţi foloseşti propriile sfaturi? Teoria e frumoasă, dar ai pus-o în practică? Da, înţeleg că strategiile pe care le propui ar putea funcţiona în cazul problemelor de zi cu zi, dar ce s-ar întâmpla în cazul unei traume majore?

Îmi doream de mult să creez un program de autoajutorare care să le permită oamenilor să-şi dezvolte aptitudinile emoţionale pe care eu am fost nevoită să mi le însuşesc prin forţa împrejurărilor, de-a lungul mai multor decenii. În cea mai mare parte a tinereţii mele, viaţa şi sănătatea mi-au fost afectate de emoţiile „incontrolabile“ pe care le trăiam. A învăţa să-mi controlez latura emoţională a fost un factor crucial în ceea ce priveşte dezvoltarea încrederii în mine însămi; mi-a permis să devin o persoană pe care să o respect şi totodată mi-a oferit stilul de viaţă şi relaţiile pe care mi le dorisem dintotdeauna.

Prin urmare, m-am simţit încântată când, în ianuarie 1996, în cadrul unei sesiuni de brainstorming cu editorul meu, am stabilit, în fine, titlul şi planul cărţii de faţă. M-am întors de la Londra inspirată şi motivată. Mintea mea vuia de idei incitante privind noi strategii şi exerciţii. Peste câteva zile, duminică, 28 ianuarie, m-am aşezat cu jurnalul meu alături şi am început să-mi pun la punct planul de scris. Dar, în aceeaşi zi, pe la ora 9 seara, încrederea mea emoţională s-a prăbuşit complet: Laura, fiica mea în vârstă de 19 ani, fusese ucisă într-un cumplit accident de maşină, iar eu trăiam cel mai temut coşmar.

M-am lăsat absorbită într-un vârtej incontrolabil de tristețe și deznădejde fără sfârșit. Nu numai că nu credeam că-mi voi recăpăta vreodată echilibrul emoțional – nici măcar nu voiam asta. În ziua următoare, când am început să fiu bântuită de o voce interioară care spunea: „Acum haide să vedem dacă poți să ieși din asta cu ajutorul teoriilor tale sofisticate!“, am descoperit că nici nu-mi păsa. Nu doar munca mea, ci și întreaga mea viață păreau lipsite de sens. Nu mă mai simțeam persoana care crezusem că sunt. Nu mă lăsam consolată și nu eram în stare să-i consolez pe alții. Eram incapabilă să-i ajut chiar și pe cei dragi, care sufereau la rândul lor.

Dar vocea mea interioară greșea. Optsprezece luni mai târziu nu numai că sănătatea mea emoțională se refăcuse, ci era chiar într-o formă mai bună. În plus, am scris această carte în pofida altor obstacole serioase.

Prin urmare, când am scris introducerea aveam toată încrederea în conținutul ei. Sunt convinsă că, în lipsa cunoștințelor și a abilităților pe care vi le împărtășesc acum, n-aș fi avut tăria sau motivația de a-mi relua viața așa cum și-ar fi dorit Laura să o fac.

Ce este încrederea emoţională?

Acesta este un termen simplificat pe care-l folosesc pentru a descrie o anumită componentă a încrederii în sine. Este sentimentul pe care-l avem atunci când ştim că ne putem bizui pe capacitatea noastră de a ne controla emoţiile pe deplin.

Când vreau să schimb ceva la mine sau la comportamentul meu, mi se pare util să mă călăuzesc după un model ideal. Deşi este suficient un standard „bunicel“, acest personaj imaginar, fără cusur, reprezintă o sursă de inspiraţie şi un instrument de evaluare util.

Portretul unui model de perfecţiune

Dacă ar exista vreun norocos înzestrat cu o încredere emoţională solidă, rezistentă, ne-am aştepta să fie capabil:

• să trăiască o gamă bogată de emoţii, de la disperare profundă şi furie oarbă până la bucurie fără margini şi iubire tandră, fără să-şi facă griji că sufletul îi controlează mintea, astfel încât să nu-şi spună niciodată:

„Nu ştiu ce se întâmplă cu mine, mă simt amorţit în interior.“

„Nimic nu-mi mai trezeşte interesul.“

„Nimic nu mă mai amuză.“

„Nu mă înfurii niciodată – ce rost ar avea?“

„N-am mai plâns de ani buni.“

•să fie pe deplin conştient de ceea ce simte atunci când traversează o stare

emoţională, astfel încât să nu-şi spună niciodată:

„Nu ştiu ce simt.“

„Când am plecat de acolo, mi-am dat seama cât sunt de furios; mi-aş fi dorit să fi spus...“

„Abia când a început să flirteze cu altcineva mi-am dat seama că o iubesc.“

„Am fost atât de ocupat, încât nu mi-am dat seama cât de singur mă simţeam.“

•să-şi controleze reacţiile emotionale, astfel încât să nu-şi spună niciodată:

„Îl/o iubeam prea mult – nu m-am putut abţine să...“

„Pur şi simplu am luat-o razna, nu ştiu ce mi-a venit.“

„M-am simţit dintr-odată extrem de gelos, aşa că n-am putut să...“

„Am început să mă înroşesc la faţă şi să transpir, aşa că a trebuit să plec.“

„Mi-au dat lacrimile – nu le puteam stăpâni.“

•să se automotiveze cu uşurinţă şi în mod constant, astfel încât să nu-şi spună niciodată:

„Îmi propun scopuri, dar apoi îmi pierd interesul.“

„Vreau să mă schimb, dar mi-e lene să fac ce e nevoie.“

„Nu prea-mi mai pasă de asta, deşi ştiu că ar trebui.“

„Mi-am pierdut curajul.“

•să-şi exprime sentimentele la momentul „potrivit“, în locul „potrivit“, faţă de persoana „potrivită“, astfel încât să nu-şi spună niciodată:

„Am început să tremur incontrolabil – a fost foarte jenant.“

„O iubesc cu adevărat, dar se pare că mereu aleg momentul nepotrivit să-i arăt asta.“

„Mergeam la lucru cu maşina şi, dintr-odată, mi-am pierdut cumpătul şi m-am repezit la el – a trebuit să oprească brusc.“

„Eram atât de furioasă pe el, încât atunci când am ajuns acasă am început să țip la toată lumea.“

•să reacţioneze în mod chibzuit şi cu delicatețe la stările emoționale alte altora, astfel încât să nu-şi spună niciodată:

„Mereu o dau în bară şi îi fac pe ceilalți să se simtă prost.“

„Pur şi simplu n-am observat cât era de agitat – dacă aș fi văzut, nu l-aș mai fi presat așa.“

„Nu mi-am dat seama că era prost dispusă, ar fi trebuit să știu asta fiindcă...“

„Părea atât de dezamăgit, încât nu m-am putut abține; am facut o prostie fiindcă...“

„Era foarte furioasă... am tăcut din gură, chiar dacă...“

În afara cazului în care, după ce citiți cele de mai sus, descoperiți că sunteți singurul exemplu perfect de încredere emoțională din lume, această carte este pentru voi!

Cum să folosiți această carte

Am conceput acest program de dezvoltare personală astfel încât să-l parcurgeți într-un anumit interval de timp, pe cont propriu sau într-un grup mic. După ce îl citiți și faceți exercițiile, mai întâi veți înțelege mai bine cum funcționează emoțiile, și în al doilea rând vă veți îmbunătăți capacitatea de a gestiona anumite trăiri. Sper că după ce folosiți materialul în modul indicat îl veți ține la îndemână, fiindcă m-am străduit să-l concep sub forma unui instrument practic. Dacă în viitor veți avea probleme cu vreo emoție (ceea ce se va întâmpla, cu siguranță!), veți putea să accesați secțiunea potrivită, să găsiți ajutor și să vă amintiți o strategie care vă va permite să vă recăpătați controlul.

O scurtă prezentare a cărţii

De ce avem nevoie de încredere emoţională

Având în vedere că rolul acestei secțiuni este acela de a vă stimula motivația, am enumerat 25 de motive pentru a vă construi și a vă păstra încrederea emoţională. Sper că vă vor inspira nu doar să frunzăriți cartea, ci și să lucrați mental în timp ce citiți!

Partea I: Cele trei chei ale încrederii emoţionale

Cheia nr. 1: Echilibrați-vă temperamentul cu înțelegere și abilitate emoționale

În subcapitolul „Să înţelegem cum funcţionează emoţiile“ vă ofer o scurtă explicație a modului în care funcționează reacțiile emoționale și un rezumat al descoperirilor științifice de până la această dată. Exercițiile și listele vă ajută să aplicați teoria în viața de zi cu zi.

În „Aptitudini necesare pentru a vă controla emoțiile“ veți găsi un chestionar menit să vă ajute să vă evaluați nivelul actual al abilităţilor emoționale. Dacă descoperiți că e loc de îmbunătăţiri, vă ofer o serie de sugestii și exemple privind câteva dintre tehnicile mele favorite.

Cheia nr. 2: Calmați-vă sensibilitatea printr-o vindecare emoțională eficientă

În această secțiune veți găsi o explicație clar ilustrată a strategiei de vindecare emoțională, care vă permite să gestionați în mod eficient emoții precum tristețea, suferința și dezamăgirea. Voi explica această strategie în detaliu, însoțită de exerciții adecvate.

Cheia nr. 3: Țineți-vă obiceiurile în frâu folosind strategii pozitive pentru a vă controla emoțiile

În această secțiune veți găsi sugestii, strategii și exerciții care vă ajută să preluați controlul asupra obiceiurilor emoționale prin care vă autosabotați. La început, voi prezenta o strategie generală rapidă numită ACEI, după care mă voi orienta către opt emoții pe care uneori ne este greu să le controlăm. Acestea sunt:

Vinovăția Frica

Rușinea Gelozia

Invidia Apatia

Furia Iubirea neînfrânată

Chiar dacă nu acestea sunt emoțiile care vă pun în dificultate, e bine să vă însușiți metodele și exercițiile prezentate pentru a lucra cu emoțiile ce se dovedesc a fi problematice în cazul vostru.

Partea a II-a

Aceasta cuprinde câteva sugestii pentru păstrarea încrederii emoționale și pentru

a-i ajuta pe alții să și-o dezvolte la rândul lor. Mai cuprinde o listă de lecturi recomandate și de resurse, indicele și câteva pagini albe pentru propriile voastre notițe.

Să citesc mai departe sau nu – asta e întrebarea

Probabil că ați înțeles deja că paginile ce urmează nu vor constitui neapărat o lectură ușoară sau rapidă. Poate că ați răsfoit cartea și ați început să vă simțiți puțin descurajat. Este o reacție ușor de înțeles și, în ceea ce mă privește, foarte familiară. De fapt, mă simt așa ori de câte ori se pune problema să fac vreo schimbare în ceea ce privește emoțiile sau comportamentul meu. Apoi găsesc un milion și jumătate de motive care să justifice de ce nu am nevoie de schimbarea aceea sau din cauza cărora nu vreau să-mi asum provocarea. Încep să-mi construiesc o pledoarie convingătoare despre faptul că nu dispun de timpul și energia necesare sau îmi asum o atitudine cinică și mă concentrez pe celelalte probleme pe care acest lucru nu le va rezolva; ba chiar mă conving că, de fapt, nu am nici o problemă!

În cazul meu, acest proces mental de autosabotare nu este decât o reacţie preprogramată la niște emoții neplăcute (în general frică și anxietate). Am învățat să iau o pauză – să mă calmez și să preiau controlul asupra propriilor emoții înainte de a lua o decizie. De obicei, acest lucru implică o activitate familiară care mă relaxează și mă liniștește (cum ar fi o baie caldă cu arome sau o curățenie serioasă în bucătărie, cu muzica preferată pe fundal). Ulterior, constat că sunt mai dispusă și mai capabilă să examinez provocarea într-un mod rațional.

Prin urmare, înainte de a lua decizia să citiți mai departe, de ce n-ați face ceva care vă ajută să vă simțiți mai bine și mai încrezător? După aceea, rezervați-vă timpul necesar pentru a parcurge această carte, cu pauzele necesare. Citiți cuprinsul și subliniați porțiunile care constituie o prioritate pentru voi. Apoi (acesta este pasul crucial și adesea neglijat!), în următoarele câteva săptămâni, luați-vă jurnalul și parcurgeți secțiunile alese pas cu pas, în ritmul vostru. Astfel, cultivarea încrederii emoționale va fi o sarcină mult mai simplă, și în loc să vă simțiți descurajat sau anxios, veți fi însuflețit de o emoție care vă inspiră – entuziasmul!

Călătorie plăcută și nu uitați să faceți pauze și să vă bucurați de viață!

De ce avem nevoie de încredere emoțională

Pentru mulți dintre cititorii acestei cărți, efortul de a-și construi încrederea emoțională ar putea fi cea mai dificilă etapă din domeniul dezvoltării personale. Prin comparație, lucruri precum a deprinde noi abilități (de exemplu, cum să faceți prezentări profesioniste sau să vă îmbrăcați într-un stil captivant) sau a învăța cum să vă schimbați anumite aspecte ale comportamentului (de pildă, a oferi și a primi critici într-un mod constructiv și eficient) sunt relativ simple. Dar a ajunge la punctul în care aveți încredere că veți avea întotdeauna suficient control emoțional pentru a folosi cele învățate ori de câte ori doriți poate fi un proces mult mai dificil (și mai îndelungat).

Am devenit prima oară conștientă de acest lucru când am început să predau tehnici pentru dezvoltarea asertivității. Am fost încântată când am descoperit aceste metode de a-i ajuta pe oameni. Strategiile erau ușor de învățat, le predam cu plăcere și, după cum știam din propria viață, erau foarte eficiente. Participanții plecau de la cursurile mele plini de entuziasm, fiindcă în doar opt sesiuni dobândiseră niște abilități sociale pe care păreau să le aibă toți cei din jur și la care aspiraseră toată viața. Aveau la dispoziție o mulțime de „trucuri“ verificate pentru a-și face vocea auzită și pentru a-i opri cu fermitate pe cei care căutau să-i înjosească ori nu le respectau drepturile sau intimitatea. Dar, după o vreme, am observat că multe persoane nu puteau folosi aceste instrumente extraordinare, pur și simplu din cauza propriilor emoții. Îmi spuneau că, deși știau că strategiile de afirmare erau eficiente, deseori se simțeau prea speriate, vinovate, furioase, rușinate sau chiar sufocate de dragoste și compasiune pentru a le folosi. Ulterior, am aflat că exact aceleași blocaje îi împiedică pe oameni să folosească multe alte aptitudini personale și sociale despre care știu că le-ar permite, de pildă, să fie părinți mai buni, să muncească mai eficient sau să se apropie mai mult de partener.

Din păcate, în cazul multor oameni cu care am lucrat, doar opt sesiuni nu sunt nici pe departe suficiente pentru a-și construi încrederea emoțională capabilă să-i susțină în toate celelalte eforturi de dezvoltare personală. În cazul unei persoane ale cărei probleme își au originea în traumele dureroase din copilărie sau într-o programare mentală defectuoasă, poate fi nevoie de doi sau trei ani pentru a

observa îmbunătăţiri semnificative. Având în vedere intervalul în care s-au dezvoltat problemele și creșterea speranței de viață, e posibil ca această perioadă de recuperare să nu pară prea lungă. Dar știu sigur că, pentru cel care se luptă cu propriile probleme emoționale, pare adesea un timp foarte îndelungat.

Am scris lista următoare pentru a vă aminti ce recompense vă poate aduce încrederea emoțională. Citiți-o acum pentru a vă stimula motivația, precum și ori de câte ori vă poticniți și sunteți tentat să renunțați la provocarea pe care v-ați asumat-o.

25 de motive convingătoare pentru a vă construi și a vă păstra încrederea emoțională

Un nivel sănătos de încredere emoțională vă poate oferi următoarele beneficii:

1. Mai multă stimă de sine

Pentru că emoțiile dumneavoastră nu vă vor determina să acționați împotriva propriilor valori.

2. Un sentiment mai profund al propriei identități

Deoarece veți fi mai consecvent în modul de a reacționa și a vă comporta.

3. Capacitatea de a vă folosi creierul într-un mod mai eficient

Fiindcă veți avea mai multă putere de concentrare, o memorie mai bună și veți putea comuta mai ușor între emisfera cerebrală stângă, responsabilă cu logica, și emisfera cerebrală dreaptă, intuitivă și emoțională.

4. Motivație susținută

Deoarece veți putea trezi cu ușurință emoții pozitive, pentru a vă păstra entuziasmul în legătură cu scopurile și veți putea ține sub control emoțiile negative care vă împiedică să înaintați când vă confruntați cu obstacole.

5. Economie de timp

Fiindcă veți lua decizii mai rapid și veți acționa mai repede, renunțând la îngrijorare și panică.

6. Veți lua decizii mai bune

Întrucât veți fi conștient de influența emoțiilor asupra capacității de raționament.

7. Veți deveni un jucător de echipă

Fiindcă veţi fi capabil să comunicaţi mai eficient şi să păstraţi relaţii bune pe plan profesional, ţinând sub control emoţiile negative (cum ar fi invidia) atunci când trebuie.

8. Veți fi mai capabil să lucrați eficient pe cont propriu

Deoarece nu vă veţi teme de singurătate şi veți şti cum să vă păstraţi emoţiile pozitive.

9. Veți întâmpina schimbările cu bucurie

Întrucât veţi putea controla emoţiile inevitabile, care însoţesc atât tranziţiile bine-venite, cât şi pe cele mai puţin bine-venite.

10. Vă veți asuma mai multe riscuri

Deoarece veți şti că puteţi prevedea consecinţele fără a fi afectat de emoţii şi veţi aveți încredere că vă veți reveni de pe urma suferinței și a dezamăgirii dacă faceți vreo greșeală.

11. Veți cere ceea ce vreţi cu mai multă convingere

Fiindcă veţi transmite prin mesajul dumneavoastră emoţia potrivită, în doza potrivită, pentru a „capta“ audienţa.

12. Veți economisi bani

Deoarece nu veți simți nevoia de factori antistres costisitori, precum alcoolul, nicotina sau vacanţele pentru revitalizarea sau refacerea nervilor zdruncinați, şi veți munci mai eficient.

13. Veți avea parte de prieteniile dorite

Deoarece veți fi capabil să vă stăpâniţi teama ce apare adesea când vrem să abordăm pe cineva sau vinovăţia pe care o simţim atunci când încheiem o relație care nu ne mai împlinește nevoile.

14. Veți iubi fără griji

Întrucât veți avea încredere că sufletul nu vă va copleşi mintea rațională, veți fi

capabil să vă vindecaţi dacă sunteţi rănit şi veţi fi imun la şantajul emoţional.

15. Veţi avea o viaţă sexuală mai împlinită

Deoarece vă veţi putea „descătuşa“, ştiind că vă puteţi controla pasiunea atunci când vreţi, şi nu vă va fi teamă să cereţi ceea ce vreţi!

16. Veţi fi un părinte mai bun

Întrucât veţi fi mai consecvent şi mai stabil în modul în care oferiţi iubire şi vă veţi controla mai bine emoţiile negative, astfel încât să nu-i răniţi pe copii atunci când nu se pot apăra. De asemenea, veţi fi mai capabil să-i ajutaţi să-şi dezvolte propria încredere emoţională, fiind un exemplu pentru ei şi călăuzindu-i cu înţelepciune.

17. Veţi avea o stare de sănătate mai bună

Deoarece sistemul nervos şi sistemul imunitar sunt legate, iar tensiunea acumulată în urma emoţiilor prost gestionate vă afectează muşchii, inima şi majoritatea celorlalte organe.

18. Vă veţi controla mai bine obiceiurile alimentare

Deoarece tulburările alimentare (a mânca prea mult sau prea puţin) sunt, fără îndoială, mai greu de controlat atunci când nu vă controlaţi emoţiile.

19. Vă veţi comporta mai chibzuit la volan

Fiindcă vă veţi păstra calmul în momente tensionate şi vă veţi controla frustrarea şi reacţiile faţă de comportamentul agresiv al altor şoferi.

20. Veţi avea mai multe şanse să câştigaţi dispute şi să rezolvaţi conflicte

Întrucât veţi avea mai multe şanse să fiţi auzit atunci când vă spuneţi părerea cu „pasiune“, păstrându-vă însă controlul şi capacitatea de a gândi raţional.

21. Vă veţi bucura mai mult de creativitatea proprie şi a altora

Deoarece veţi avea acces liber la creativitatea şi sensibilitatea emisferei cerebrale drepte. De asemenea, vă veţi „abandona“ fără grijă artei şi muzicii, ştiind prea

bine că vă puteți regăsi controlul și gândirea rațională atunci când doriţi.

22. Vă veți distra mai bine

Fiindcă veți ști cum să fiți spontan și să dați frâu liber entuziasmului și umorului, știind că vă puteți controla atunci când e cazul să vă „liniştiţi“.

23. Veți fi tratat cu mai mult respect

Deoarece nu vă veți face de râs sau nu vă veți pierde demnitatea pentru că vă lăsaţi dominat de emoţii.

24. Veți primi mai mult sprijin din partea celorlalți

Fiindcă nu-i veți copleși cu nevoile dumneavoastră emoționale.

25. Veți avea mai multe șanse să fiți fericit și împlinit pe termen lung

Întrucât veți fi capabil să stimulați emoții pozitive, care vă permit să vedeți oportunitățile, și nu problemele pe care vi le aduce soarta în cale. De asemenea, vă veți folosi mai bine inteligența și aptitudinile și veți avea mai multe șanse să vă bucuraţi de o viață îndelungată.

Sper că acum sunteți convins și dornic să treceți la treabă!

Partea I. Cele trei chei ale încrederii emoționale

Cheia nr. 1. Echilibrați-vă temperamentul – cu înțelegere și abilitate emoționale

Să înţelegem cum funcţionează emoţiile

Urăsc să conduc. Nu atât stresul este problema, cât plictiseala şi mai ales lipsa de încredere pe care o simt atunci când sunt la volan. Principalele cauze ale acestor sentimente neplăcute sunt: a) practic, nu ştiu nimic despre cum funcţionează automobilele pe care le conduc şi b) dacă apare vreo problemă, sunt complet dependentă de alţii.

Întrucât sunt conştientă de aceste limitări, rareori mă aşez în scaunul şoferului. Iar atunci când o fac, mă limitez la rutele unde ştiu că pot obţine ajutor cu uşurinţă în caz de nevoie şi conduc extrem de prudent.

Pun pariu că unii dintre voi se gândesc: „Nu e de mirare că se plictiseşte şi că n-are încredere în ea ca şofer!“ Dar precizez că, de vreme ce automobilul meu are o contribuţie nesemnificativă la sănătatea, fericirea sau starea mea de bine, nu mă deranjează să mă limitez la acest nivel de încredere şi să rămân dependentă de cunoştinţele şi abilităţile altora pentru a ajunge din punctul A în punctul B.

Pe de altă parte, n-aş mai accepta niciodată să fiu la fel de ignorantă în ce priveşte „maşinăria“ propriilor emoţii. Îmi pare bine că am dobândit suficiente informaţii despre funcţionarea acesteia pentru a fi liberă să o „conduc“ oriunde şi oricând vreau. Îmi place că sunt în stare să îi „turez“ motorul după pofta inimii, simţindu-mă competentă şi stăpână pe situaţie ori de câte ori o conduc la viteză maximă. Dacă această „maşinărie“ se strică sau dă semne de uzură, ştiu cum să o repar singură, rapid şi eficient. Deşi în situaţii de forţă majoră e posibil să apelez la profesionişti care-mi pot oferi mai multe informaţii şi sprijin, mă bucur foarte mult că nu mai e nevoie sa alerg la ei ori de câte ori mă simt puţin tulburată emoţional.

Nu vreau să spun că toată lumea are nevoie de nivelul meu de înţelepciune emoţională pentru a-şi „conduce“ trăirile cu încredere. Însă, din activitatea mea în domeniul dezvoltării personale, ştiu cât de important este să ai măcar nişte aptitudini elementare de lucru cu propriile emoţii. În ultimii ani numărul descoperirilor din acest domeniu a crescut, mai ales ca rezultat al cercetărilor din neuroştiinţe şi al imagisticii cerebrale. În opinia mea, aceste cercetări sunt fascinante. Psihologii au acum posibilitatea de a vedea în imagini color tiparele

reacţiilor emoţionale din creier. De asemenea, au o idee mai clară despre cum sunt acestea influenţate de moştenirea genetică. Însă oricât de interesante ar fi aceste descoperiri, ceea ce mă preocupă pe mine în primul rând este cum ne putem controla mai bine emoţiile problematice. Din acest motiv, ori de câte ori aud despre un studiu recent, verific mental dacă noile descoperiri se potrivesc cu metodele de autoajutorare pe care le folosesc şi despre care scriu. Până acum, totul e în regulă!

Prin urmare, am încredere că prezentarea succintă care urmează constituie o bază utilă în ceea ce priveşte exerciţiile şi strategiile din această carte. Am căutat să folosesc un limbaj simplu şi exemple din viaţa de zi cu zi pentru a ilustra teoria. Dar va avea mult mai mult sens pentru dumneavoastră dacă faceţi exercitiile propuse, pe măsură ce citiţi. Teoria va fi mai uşor de reţinut şi se va dovedi mai utilă dacă o aplicaţi cu privire la experienţele dumneavoastră personale.

Dacă ulterior veţi dori să studiaţi mai în detaliu mecanismele emoţionale, există numeroase cărţi interesante pe această temă. Însă domeniul în cauză se dezvoltă atât de rapid, încât ar fi bine să căutaţi în mod regulat pe internet informaţii despre cele mai recente descoperiri.

Ce este o emoţie?

O emoţie este o secvenţă de răspunsuri declanşate de creier în mod automat pentru a pregăti corpul şi mintea în vederea unei acţiuni adecvate atunci când simţurile noastre percep că se întâmplă ceva relevant pentru starea noastră de bine.

După ce am scotocit în zadar prin dicţionare şi literatură psihologică în căutarea unei definiţii simple şi concise, mi-am asumat provocarea de a compune o definiţie proprie. Aşa am ajuns să înţeleg de ce mi-a fost atât de greu să găsesc definiţia potrivită!

Emoţiile nu sunt uşor de definit sau de descris, întrucât se referă la o serie de

fenomene complexe, interconectate, care au loc în diferite zone ale corpului şi ale minţii. Iar treaba devine şi mai interesantă când vă daţi seama că o emoţie poate fi descrisă fie ca o experienţă internă personală, fie ca o serie de dovezi observabile ştiinţific.

Ultima mea încercare de a găsi o definiţie (vezi caseta) este, poate, puţin prea lungă după gustul meu, dar exemplele şi detaliile de mai jos vă permit să o înţelegeţi mai bine.

De ce avem emoţii?

Motivul pe care ni-l oferă evoluţioniştii cu privire la apariţia emoţiilor este că, pe măsură ce animalele au devenit tot mai sofisticate, puii lor trebuiau îngrijiţi o perioadă din ce în ce mai lungă pentru a supravieţui. Legătura emoţională între mamă şi pui le permite amândurora să se comporte de o asemenea manieră încât progenitura nu va fi abandonată până când nu devine capabilă să supravieţuiască pe cont propriu. Interesant este că, după cum au descoperit oamenii de ştiinţă, creierele unor animale mai puţin evoluate, precum reptilele, sunt total lipsite de neuroni emoţionali. Am auzit că după naştere, în mod instinctiv, puii de reptile rămân total nemişcaţi pentru a nu fi devoraţi instantaneu de mama lor. Pe de altă parte, copiii din ziua de azi, datorită creierului lor emoţional sofisticat, par să ştie în mod instinctiv cum să se comporte astfel încât s-o determine pe mamă să le fie alături toată viaţa!

Dar, firește, emoţiile pot face mai mult pentru noi decât să ne asigure o legătură protectoare cu părinţii. Ele ne ajută să luăm decizii şi să acţionăm în moduri care susţin alte relaţii esenţiale. Odată cu evoluţia vieţii pe Pământ, oamenii au început să se confrunte cu tot mai multe alegeri privind mijloacele de supravieţuire. Una dintre funcţiile emoţiilor este să ne ajute să nu rămânem blocaţi atunci când avem de-a face cu o gamă copleşitoare de variante. De pildă, se pare că iubirea şi gelozia sunt metodele pe care le-a conceput natura pentru a ne ajuta să alegem şi să rămânem într-o relaţie stabilă, de lungă durată, pentru a ne creşte copiii, atunci când gama de potenţiali parteneri s-a extins foarte mult, graţie mobilităţii sociale şi geografice. În mod similar, e posibil ca ruşinea şi vinovăţia să fi apărut pentru a ne menţine ataşaţi de anumite grupuri de oameni.

Ataşamentul bazat pe valori comune „restrictive“ înseamnă şanse mai mari de a continua să muncim cooperând la realizarea unor sarcini complexe, necesare civilizației moderne, care nu pot fi efectuate de indivizi separați.

Aşadar, pe scurt, rolul emoțiilor este să ne motiveze să acționăm într-o manieră benefică pentru starea noastră de bine şi pentru supraviețuirea rasei umane.

Ce se întâmplă în corpul nostru când simțim o emoție?

Răspunsurile noastre emoționale iau naştere de îndată ce unul sau mai multe simțuri detectează că se întâmplă ceva (pe plan interior sau exterior) care ar putea avea un impact asupra stării noastre de bine. Această „percepție“ de către unul sau mai multe simțuri activează un fel de comutator din creier, care apoi declanşează o secvență complexă de modificări fiziologice menite să ne facă să reacționăm şi acționăm în mod corespunzător. De pildă:

– ochii mei văd o portocală zemoasă à e foarte cald şi „mor de sete“, aşa că mă entuziasmez à îmi lasă gura apă à mâna mea se grăbeşte să apuce portocala înainte să ajungă la ea altcineva din încăperea aglomerată.

Diagrama de la pagina următoare ilustrează ruta parcursă de acest răspuns emoțional prin diferiții centri ai creierului.

Exercițiu

Gândiți-vă la un răspuns emoțional pe care l-ați avut în ultimele câteva zile şi imaginați-vă călătoria lui de la factorul declanşator până la acțiunea pe care a determinat-o.

Acum, haideți să examinăm mai detaliat informațiile din cele două părți ale

creierului emoţional care prezintă cea mai mare relevanţă pentru încrederea emoțională – neocortexul şi nucleul amigdalian.

Ce este neocortexul şi ce rol are el?

Neocortexul este sofisticatul nostru centru cognitiv situat în sistemul limbic ce înconjoară trunchiul cerebral. Este alcătuit dintr-un set complex de straturi de circuite neuronale. S-a format pornind de la „creierele nazale“ primitive ale strămoşilor noştri, pe vremea când mirosul era singurul instrument de care aveau nevoie pentru a distinge între ce le făcea bine şi ce le făcea rău.

Pe măsură ce au evoluat, oamenii au început să aibă nevoie de un senzor mai rafinat: prin urmare, inventiva Mamă Natură a creat neocortexul, cunoscut sub numele de „centrul gândirii“. Această masă fantastică de substanţă cenuşie gelatinoasă a evoluat într-o asemenea măsură, încât ne permite să luăm decizii analitice şi să ne formăm păreri foarte rapid. Reţeaua sa neuronală sofisticată ne permite să avem emoţii în legătură cu un eveniment şi să ne gândim cum anume putem reacţiona la el.

O altă funcţie a neocortexului este că ne permite să influenţăm emoţiile celorlalţi, pentru a ne spori şansele ca aceştia să ne ofere ceea ce avem nevoie. De exemplu, putem să arborăm un zâmbet ispititor pentru a seduce un partener care ne atrage sau să ne încruntăm pentru a stârni frica unui trecător nedorit.

Exerciţiu

Gândiţi-vă la un semnal emoţional pe care l-aţi produs în ultimele zile pentru a obține ceva ce aveaţi nevoie sau voiaţi de la altcineva.

Ce este nucleul amigdalian şi care este rolul său?

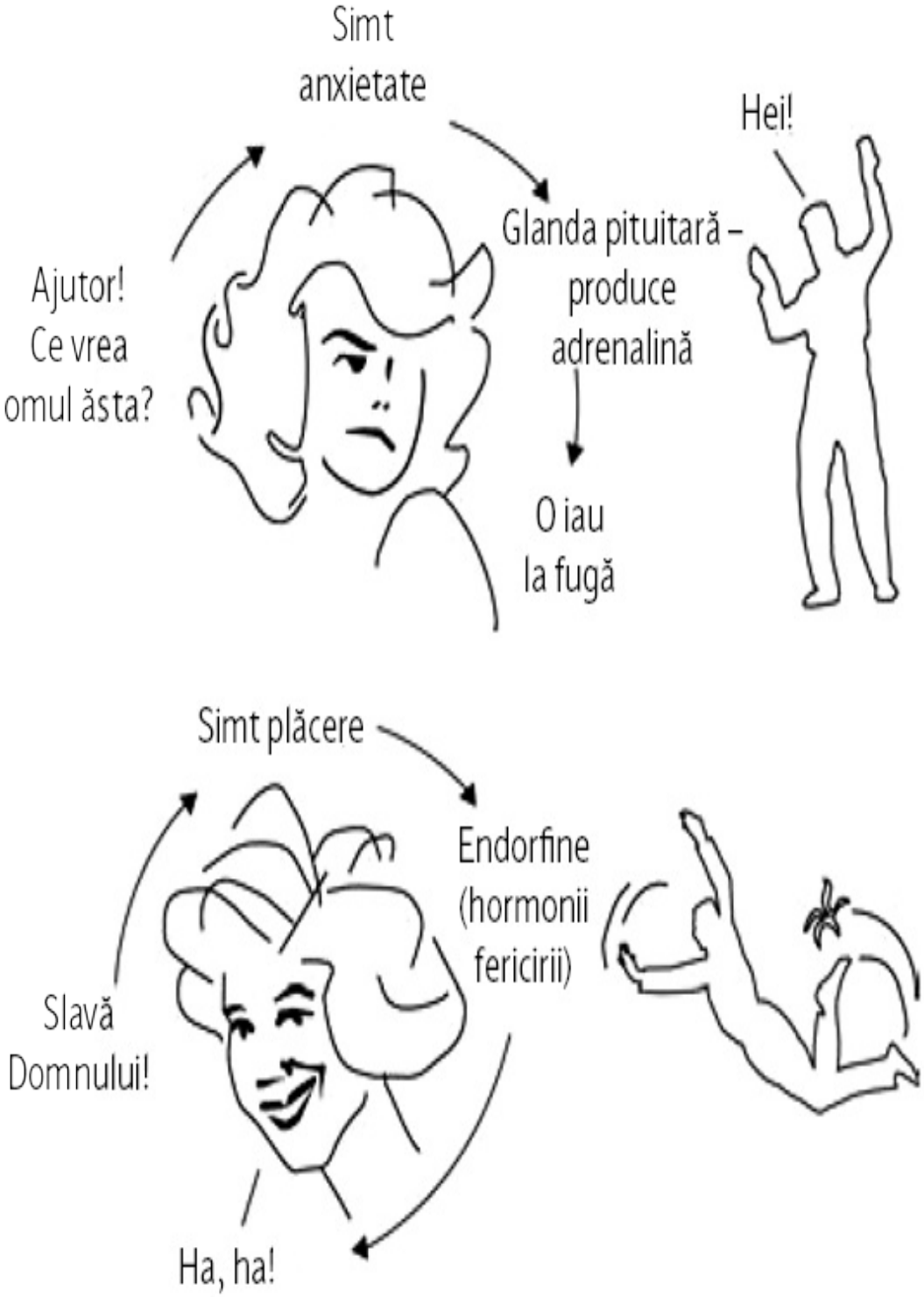
Arhitectura noastră cerebrală cuprinde încă un centru emoţional important. Acesta este situat în lobii prefrontali, chiar deasupra trunchiului cerebral, la baza inelului limbic – zona centrală a vieţii noastre emoţionale. Acest centru, cunoscut sub numele de nucleu amigdalian, reprezintă tot o rețea de nervi, însă are o structură mult mai simplă. De fapt, este creierul nostru emoţional primitiv. A evoluat ca un mecanism necesar pentru activarea rapidă a reacţiei „luptă sau fugi“ în caz de pericol. În ziua de azi, este legat de centrul gândirii care, în majoritatea cazurilor, îi controlează activitatea.

Odată ce este perceput un eveniment semnificativ, centrul gândirii îl analizează şi decide care este răspunsul emoţional cel mai potrivit. După aceea, declanşează acţiunile corespunzătoare în departamentul hormonal şi cel muscular, pentru a ne pregăti organismul.

A) Ochii şi urechile noastre percep un om care aleargă spre noi şi apoi alunecă pe o coajă de banană şi cade.

•Creierul nostru se gândeşte la eveniment şi decide că plăcerea constituie cel mai potrivit răspuns emoţional.

•Se trimite un semnal ce activează producţia de endorfine (numite popular „hormonii fericirii“) care apoi stimulează sistemul muscular, făcându-l să producă un zâmbet, şi/sau corzile vocale, pentru a produce râsul.


Simt
anxietate
Hei!
Glanda pituitară –
produce
adrenalină
Ajutor!
Ce vrea
omul ăsta?
O iau
la fugă
Simt plăcere
Endorfine
(hormonii
fericirii)
Slavă
Domnului!
Ha, ha!

B) Ochii şi urechile noastre percep un om care aleargă spre noi, dând din mâini pentru a ne atrage atenţia.

•Neocortexul nostru se gândeşte la scenă şi decide ca acest om ne-ar putea cauza neplăceri, aşa că răspunsul cel mai potrivit este anxietatea.

•Trimite un mesaj către nucleul amigdalian, care apoi activează glanda pituitară pentru a produce puţină adrenalină ce trimite sânge către inimă şi o face să pompeze mai tare, pentru ca muşchii să aibă mai multă energie; astfel, putem să grăbim pasul şi să traversăm, încordându-ne totodată muşchii faciali pentru a ne încrunta într-un mod puţin înfricoşător.

De ce continuăm să reacţionăm într-un mod primitiv?

Unele studii recente asupra funcţionării creierului au fost extrem de revelatoare. Acum se ştie că dacă unul dintre simţurile noastre „crede“ că a detectat un pericol serios pentru supravieţuirea noastră, semnalul de a trece la acţiune este trimis direct către centrul primitiv responsabil cu reacţia luptă/fugi/îngheaţă. Aici sunt depozitate:

i) amintiri ale diverselor experienţe emoţionale;

ii) tipare preprogramate ale răspunsurilor emoţionale pe care le-am folosit anterior cu un oarecare grad de succes.

Odată ce a privit un semnal referitor la o „urgenţă emoţională“, creierul nostru caută prin acest depozit o amintire sau un tipar care seamănă cu elementele-cheie ale noii experienţe. Când a găsit ceva ce pare să se potrivească binişor, activează tiparul de acţiune corespunzător.

În ceea ce priveşte cultivarea încrederii emoţionale, este deosebit de important să înţelegeţi că acest depozit conţine:

•o gamă vastă de amintiri străvechi şi reacţii primitive, întipărite în genele

noastre de-a lungul multor secole: e posibil ca în creierul nostru să fie depozitate tendința strămoșilor noștri de a o lua la fugă la vederea unor păianjeni și tendința bunicilor noștri din perioada victoriană de a „îngheța“ la auzul unor aluzii sexuale!

•amintiri ale celor mai intense și celor mai frecvente experiențe emoționale din propriul trecut, plus tiparele de acțiune pe care le-am folosit anterior pentru a răspunde la ele: dacă în copilărie am avut multe experiențe nefericite ca urmare a schimbărilor, e posibil să reacționăm printr-o „teamă“ copilărească la orice experiență nouă programată în creier.

Exercițiu

Gândiți-vă la o experiență emoțională din copilărie care continuă să vă influențeze modul în care reacționați uneori, mai ales atunci când sunteți stresat.

Ce impact poate avea serviciul de „urgență emoțională“ al creierului asupra încrederii emoționale?

S-au realizat deja multe descoperiri importante în acest domeniu, aflat încă la început. Mai jos le-am enumerat pe cele care par să aibă cea mai mare relevanță în ceea ce ne priveşte. După scurta prezentare a fiecărei informații, am adăugat o notă despre cum ne poate influența în situații din viața cotidiană.

Exercițiu

În timp ce parcurgeți fiecare dintre secțiunile următoare, încercați să găsiți un exemplu din propria experiență.

Amintirile emoționale cele mai persistente sunt cele care ne-au stârnit cele mai mari emoții în momentul în care au fost înregistrate în minte.

Asta înseamnă că evenimentele care ne-au speriat ori ne-au încântat cel mai tare (pe noi sau pe strămoșii noștri!) sunt evidențiate în creierul nostru emoţional. Ele vor fi primele amintiri detectate în cursul procesului de scanare ce are loc atunci când ne confruntăm cu o urgență – chiar dacă nu au o relevanță directă în ceea ce privește situația respectivă.

O masă mare de oameni care se apropie de noi într-un hol, într-un lift sau pe un peron poate reactiva asocieri emoționale cu situația în care ne-am rătăcit intr-un magazin aglomerat în copilărie – sau cu o armată care s-a năpustit către unul dintre strămoșii noștri!

Cu cât o amintire se întipărește la o vârstă mai fragedă, cu atât e mai probabil să devină un tipar permanent de acţiune rapidă care va fi aplicat în situații stresante pe parcursul vieții. Cele mai recente metode de fotografiere a creierului au arătat că experiențele cu o profundă încărcătură emoțională (precum abuzurile din copilărie) chiar au un efect fizic asupra structurii neuronale a creierului.

Asta înseamnă că în condiții de stres sunt șanse mai mari să reacţionăm automat, printr-un comportament învățat în copilărie, atunci când am trăit emoții similare.

Un părinte care în mod normal își spune părerea cu fermitate poate deveni neobișnuit de pasiv și de supus în fața unui profesor al copilului cu o atitudine critică.

Și traumele survenite la vârsta adultă pot imprima în minte reacții pentru situații de urgență. Acest lucru a primit denumirea de „tulburarea de stres posttraumatic“ (TSPT). Studiile au confirmat că, atunci când ne confruntăm cu o traumă majoră, uneori iau naştere noi circuite neuronale.

Altfel spus, glanda pituitară a cuiva care suferă de TSPT este suprasolicitată în

mod constant, ceea ce înseamnă că persoanei îi va fi mult mai greu să se relaxeze.

Supraviețuitorii unor dezastre majore reacționează adesea la probleme emoționale minore ca și cum acestea ar fi niște urgențe majore, la mulți ani după eveniment, și le este foarte greu să-și controleze anxietatea. Acest comportament îi împiedică adesea să-și păstreze locul de muncă sau relațiile.

Când trăim o emoție intensă, este activat centrul reacțiilor luptă/fugi/îngheață. Prin urmare, va fi inițiată fie o acțiune agresivă, fie una pasivă.

Cu alte cuvinte, când trăim emoții puternice, ne este foarte greu să ne afirmăm sau să avem o abordare de tipul câștig/câștig.

Un manager care în mod normal este un negociator foarte abil își poate pierde complet răbdarea dacă se înfurie în cursul unui proces de negociere.

Răspunsul luptă/fugi/îngheață nu ne permite să venim cu idei noi sau să ne adaptăm la situații noi. Prin urmare, adesea declanșează reacții nepotrivite sau perimate.

Cu alte cuvinte, până și adulții cei mai încrezători, capabili și creativi răspund adesea într-un mod predictibil atunci când au impresia că sunt în pericol.

Un părinte de constituție medie îi poate impune restricții inaplicabile unui adolescent rebel cu constituție solidă, ca și cum relația lor s-ar fi dat înapoi cu zece ani.

Centrul reacțiilor luptă/fugi/îngheață poate iniția acțiuni mult mai repede decât creierul rațional. Instrucțiunile pe care le transmite altor părți ale creierului

pentru a produce formulele chimice necesare şi a declanşa reacţiile motorii corespunzătoare sunt transmise în câteva milisecunde.

Asta înseamnă că, deşi evoluţia ne-a înzestrat cu centrii raţionali care pot controla reacţiile emoţionale, aceştia acţionează mult mai lent decât răspunsul primitiv luptă/fugi/îngheaţă.

Când auzim pe neaşteptate un zgomot puternic, e posibil să ţipăm (poate la fel ca părinţii şi profesorii noştri) la un copil nevinovat care s-a împiedicat şi a tras din greşeală de faţa de masă, în loc să răspundem într-o manieră mai constructivă.

După o reacţie „prostească“, nepotrivită, de tipul luptă, fugi sau îngheaţă, centrii raţionali ai creierului încearcă să-şi dea seama ce s-a întâmplat.

Altfel spus, începem în mod automat să ne raţionalizăm comportamentul de îndată ce devenim conştienţi că am făcut o greşeală emoţională.

Dăm vina pe „personalitatea imposibilă“ a altcuiva sau pe „haosul din bucătărie“, ca şi cum acestea ar fi cauzat izbucnirea noastră jenantă şi regretabilă.

O poveste jenantă

Această poveste adevărată este un exemplu foarte bun privind felul în care acţionează propriul meu centru emoţional primitiv fără să se consulte cu creierul „superior“, raţional.

Într-un weekend, mă plimbam la asfinţit cu soţul meu printr-o pădure mare, pustie, când am auzit un fel de mârâit puternic. Iată ce cred eu că s-a întâmplat în interior – într-o secundă şi fără consimţământul meu conştient!

Creierul meu detectează un semnal auditiv („urlet“):

•percepe relevanța acestuia pentru starea mea de bine („Inițiază răspunsul emoțional“);

•parcurge banca de memorie emoțională și găsește o amintire preistorică („Un animal sălbatic caută pradă!“);

•parcurge tiparele și găsește unul potrivit („Urși sălbatici în pădurea pustie, care se apropie de niște creaturi fragile şi lipsite de apărare!“);

•citește instrucțiuni („Stai liniștită, nu vorbi și retrage-te repede!“);

•declară stare de urgență și trimite un mesaj sistemului limbic direct („Criză! E necesar un răspuns rapid de tipul «fugi».“);

•trimite un mesaj către departamentul responsabil cu reacțiile motorii („Îngheață membrele pentru 0,25 secunde!“);

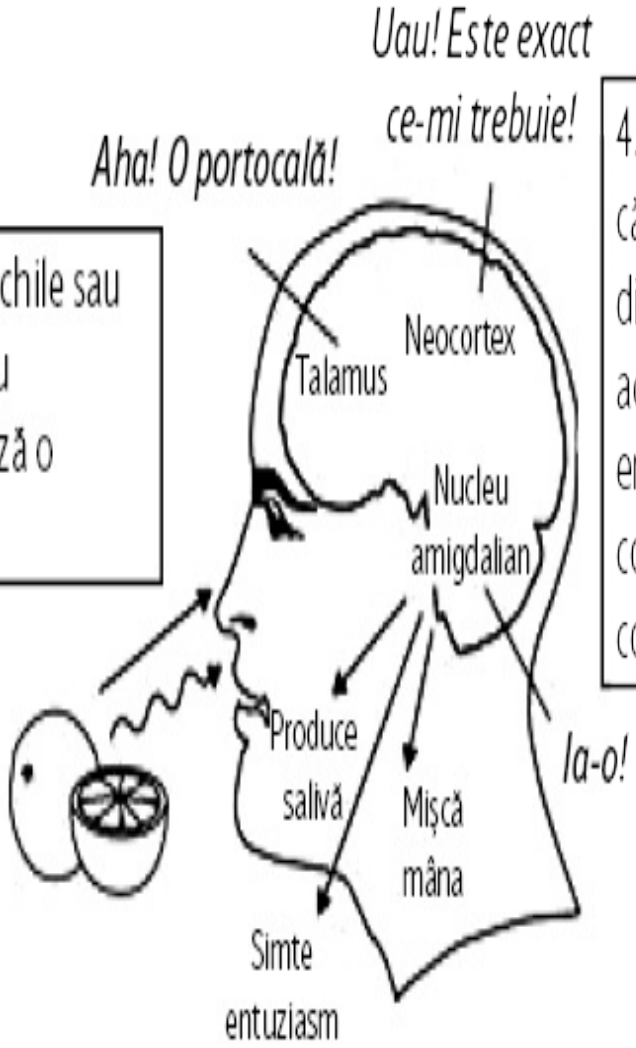
•trimite un mesaj către ochi („Deschide-i larg și privește în jur pentru a găsi cea mai bună cale de scăpare!“);

1. Ochii, urechile sau nasul nostru recepționează o senzație.

2. Se trimite un semnal către centrul talamusului din creier, care îl traduce într-un limbaj ce poate fi înțeles de alți centri ai creierului.

3. Mesajul este transmis către neocortexul din creier, unde este analizat și se selectează un răspuns potrivit.

4. Se trimite un semnal către nucleul amigdalian din creier, responsabil de activarea răspunsurilor emoționale în toate părțile corespunzătoare ale corpului.



•trimite un mesaj către glanda pituitară pentru a secreta mai multă adrenalină („Dă mai multă putere inimii, plămânilor și picioarelor de îndată ce ochii găsesc o cale de scăpare!“);

•trimite un mesaj către glandele sudoripare („Deschideți-vă – eliminați transpirația – pielea trebuie să se răcorească!“);

•trimite un mesaj către inimă („Bate mai repede și trimite mai mult sânge către picioare!“);

•trimite un mesaj către sistemul respirator („Dilată plămânii și inspiră mult oxigen!“);

•trimite un mesaj către picioare („Puneți-vă în mișcare și grăbiți-vă către lumea civilizată!“).

Peste două minute, când se aude traficul de pe drumul din apropiere:

•trimite un mesaj către toate centrele de urgență („Criza a luat sfârșit, creaturile fragile se află acum în siguranță – relaxați-vă și reluați-vă funcționarea normală.“);

•centrul rațional preia controlul („Încearcă să găsești un sens celor întâmplate!“);

•are loc o analiză majoră a amestecului de emoții trăite (ușurare – fiindcă nu am fost mâncați de un animal sălbatic; jenă – ne aflam într-o pădure din Hampshire, nu într-o junglă!; dezamăgire – fiindcă nu ne-am continuat plimbarea liniștiți; furie – față de propria persoană, fiindcă am reacționat într-un mod atât de primitiv; și vinovăție – deoarece m-am supărat pe soțul meu fiindcă nu m-a liniștit);

•trimite un mesaj către centrul vorbirii („Vorbește cu soțul despre experiența trăită, fiindcă și el a făcut imediat stânga-mprejur“);

•incidentul se încheie printr-o raționalizare clară („Nu a fost o reacție chiar atât de stupidă – la urma urmei, în apropiere e o grădină zoologică – e posibil să fi fost un animal care a scăpat de acolo: amintește-ți povestea din ziar de luna trecută!“).

Câteva săptămâni mai târziu, când m-am cufundat în literatura despre emoţii, pregătindu-mă să scriu acest capitol, mi-am amintit că reacţia mea primitivă avea o istorie lungă şi nobilă. A salvat vieţile a nenumărate generaţii de strămoşi protomamiferi, aşa că poate ar trebui să fiu mândră de ea și mai înțelegătoare atunci când face din nou aceeași greșeală!

Exerciţiu

Gândiţi-vă la o poveste asemănătoare din viaţa dumneavoastră (nu e nevoie să o publicați!).

Cât durează o emoţie?

Psihologii spun că viaţa unei emoţii e foarte scurtă – de obicei durează doar câteva secunde, cel mult câteva minute. Ei sunt de părere că emoţiile care durează mai mult de câteva minute constituie de fapt diverse secvenţe individuale de reacţii recurente.

Ce este o dispoziţie afectivă?

O dispoziţie afectivă sau o stare sufletească reprezintă o trăire emoţională de lungă durată, care poate fi identificată prin anumite tipare de modificări biochimice şi hormonale. Este o senzaţie de o intensitate mult mai redusă decât emoţiile, iar uneori nici măcar nu suntem conştienţi de ce se petrece. O dispoziţie afectivă poate dura câteva ore sau mai multe zile. O stare emoţională care persistă mai mult de câteva săptămâni este numită adesea tulburare afectivă. (Acesta este termenul general folosit de medici pentru a descrie o dispoziţie

afectivă caracterizată prin tristețe care, cu timpul, se transformă în depresie.)

O diferență între o dispoziție afectivă și o emoție este că atunci când avem o anumită stare sufletească, trăirile și reacțiile biochimice din organismul nostru nu sunt asociate neapărat cu un factor declanșator ușor de identificat. Acesta este motivul pentru care uneori avem impresia că stările sufletești apar „din senin“. De fapt, ele sunt induse întotdeauna de unul sau mai mulți dintre următorii factori:

1. Experiențe emoționale foarte profunde care n-au fost exprimate (de exemplu, după o mare dezamăgire am mers înainte ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic, după care, în mod „inexplicabil“, am devenit foarte nervoși.).

2. O serie de experiențe emoționale repetate la intervale scurte (cum ar fi o serie de apeluri telefonice fără succes care ne aduc la disperare sau întâlnirea cu o serie de oameni care ne inspiră la o conferință sau o petrecere, care ne face să ne simțim motivați).

3. Modificări ale proceselor chimice din organism din cauze precum somnul insuficient, menstruația, lipsa hranei, condițiile meteorologice etc.

Una dintre problemele în ceea ce privește dispozițiile afective este că ne pot schimba perspectiva generală asupra lumii, fără ca măcar să ne dăm seama. În mod inconștient, începem să alegem oportunități și persoane asociate cu starea noastră din acel moment. De aceea, dacă ne căutăm de lucru când suntem prost dispuși, avem tendința să găsim doar locuri de muncă pe care e puțin probabil să le obținem și să cerem sfaturi sau consolare de la cinici. În consecință, viața noastră tinde să devină la fel de nefericită precum starea noastră sufletească.

Exercițiu

Amintiți-vă o stare emoțională pe care ați avut-o în ultima săptămână și încercați să identificați factorii declanșatori. Observați calitatea gândurilor pe care le-ați avut când ați fost în starea respectivă, și amintiți-vă dacă au avut vreo influență asupra deciziilor pe care le-ați luat.

Ce este temperamentul?

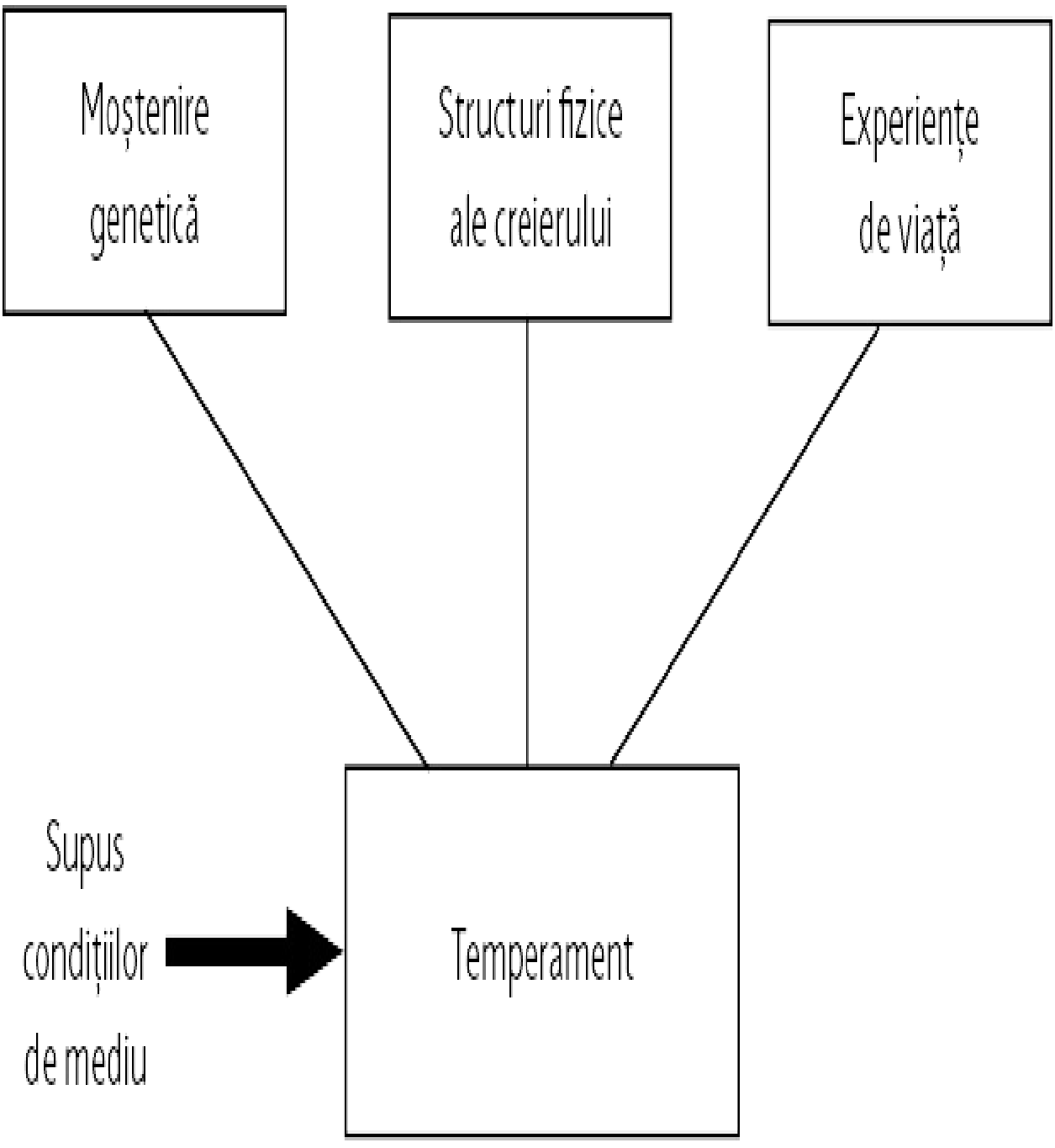
Acesta este termenul folosit pentru a descrie predispoziția unei persoane către anumite emoții sau stări sufletești. Temperamentul influențează modul în care învățăm să ne exprimăm sentimentele, putând avea un impact semnificativ asupra dezvoltării personalității noastre.

Temperamentul este perceput sub forma trăirilor noastre obișnuite de lungă durată, care par să fie o parte integrantă a identității. Deseori, spunem că ele ne ghidează comportamentul și atitudinile. De pildă:

Am obiceiul să-mi fac griji à n-o să mă vezi zâmbind atunci când în jur au loc prea multe schimbări.

Mă enervez ușor à De obicei stau liniștit dacă văd că se încinge atmosfera.

Sunt extrovertit, la fel ca mama și bunica mea à mereu suntem sufletul petrecerilor!


Moștenire genetică
Structuri fizice ale creierului
Experiențe de viață
Supus condițiilor de mediu
Temperament

Tiparele noastre temperamentale sunt definite de o combinație a următorilor factori:

•moștenirea genetică (de exemplu, într-o familie pot fi mulți bărbați care suferă de depresie sau multe femei „explozive“ emoțional);

•structura fizică a creierului (de exemplu, cineva care s-a născut cu o leziune a creierului într-o anumită zonă poate fi caracterizat drept „iute la mânie“, întrucât acea secțiune a sistemului său nervos nu poate controla în mod eficient reacțiile sale emoționale);

•experiențele noastre de viață (de exemplu, o persoană care a suferit multe dezamăgiri în copilărie poate avea un temperament pesimist).

Exercițiu

Notați trei adjective folosite adesea pentru a vă descrie temperamentul; gândiți-vă dacă vreuna dintre aceste caracteristici ar fi putut fi influențată de vreunul dintre factorii de mai sus. Ce fel de dispoziții afective favorizează fiecare dintre acești factori temperamentali?

Ce legătură există între emoții, dispoziții și temperament?

Emoțiile, dispozițiile afective și temperamentul sunt strâns legate între ele. Mai jos am enumerat câteva informații referitoare la această interdependență. Pentru a ilustra teoria, fiecare idee este urmată de un exemplu pozitiv privind impactul pe care-l poate avea asupra unei persoane care-și urmează visul.

Visătoarea noastră imaginară poartă numele de Sophie. Veți observa că este înzestrată cu o doză serioasă de încredere emoțională.

▪

Temperamentul ne influenţează scopurile

Scopurile noastre ne influenţează starea de bine; temperamentul are un impact as

Emoţiile noastre sunt declanşate de evenimente care ne influenţează starea de bir

O serie de emoţii similare ne influenţează dispoziţiile afective

Dispoziţia noastră are un impact asupra modului în care percepem evenimentele

Procesele biochimice din organismul nostru ne fac susceptibili la emoţii corelate

Avem şanse mai mari să menţinem un răspuns emoţional când suntem într-o disp

Exerciţiu

Notaţi-vă un scop pe care l-aţi atins sau aţi dori să-l atingeţi. Gândiţi-vă la influenţa pe care au avut-o sau ar putea-o avea temperamentul şi stările sufleteşti asupra îndeplinirii acestui scop.

Are fiecare emoţie propriul răspuns neurologic?

Pe scurt, răspunsul este că nu se ştie. Singura informaţie semnificativă pe care am obţinut-o din cercetările efectuate până acum mi se pare evidentă:

•emoţiile negative (precum furia şi frica) declanşează reacţii nervoase automate prin creşterea producţiei de adrenalină;

•emoţiile pozitive (precum fericirea şi mulţumirea) par să aibă efectul opus.

A doua situaţie poate anula modificările fiziologice induse de prima situaţie, restabilind homeostazia organismului.

Ce rol joacă „educaţia“ în modelarea răspunsurilor noastre emoţionale?

Şi la această întrebare este destul de dificil de răspuns, dacă ne dorim certitudini şi legi ştiinţifice. Există încă numeroase controverse atât între psihologi, cât şi între psihologi şi alţi specialişti din acest domeniu. Din propriile observaţii practice, sunt ferm convinsă că experienţele trăite („educaţia“ noastră) au un impact semnificativ asupra sinelui nostru emoţional.

Există patru domenii principale în care educația pare să joace un rol important în modelarea experienţelor noastre emoționale:

1. Educația are un rol în definirea pragului la care se declanşează emoțiile

De exemplu:

•de câte ori trebuie să fiți abandonat pentru a fi cuprins de disperare;

•cât de tare trebuie să țipe cineva ca să vă sperie;

•în ce condiții începeți să vă simțiți plictisit.

Conform celor menționate anterior, pragurile individuale sunt parțial stabilite de alcătuirea noastră biologică și genetică, dar după cum știm deja, reacţiile emoționale sunt puternic influențate de semnificația personală pe care o dăm factorilor declanșatori ce trimit semnale spre creierul nostru.

Prin urmare, deşi uneori decidem în mod instinctiv ce e bine sau rău pentru noi (majoritatea animalelor simt imediat frică atunci când sunt atacate), în marea majoritate a cazurilor, aceste decizii sunt luate pe baza experienţelor trăite.

Pentru a ilustra acest factor, haideți să vedem care sunt reacţiile a două persoane din țări diferite într-o zi ploioasă. Fiind englezoaică, e posibil să observ starea vremii abia după-amiaza; chiar și atunci, probabil că mă voi mulțumi să ridic din umeri și mă voi simți doar ușor dezamagită. Pe de altă parte, s-ar putea ca unul dintre prietenii mei din sudul secetos al Spaniei să se simtă cuprins numaidecât de bucurie și sa aibă o senzație plăcută întreaga zi la auzul stropilor de ploaie.

Punctul în care ploaia declanșează o emoție în fiecare dintre noi este determinat, pe de-o parte, de temperamentele noastre culturale, și pe de altă parte, de semnificația pe care am învățat din experiență să o atribuim zilelor ploioase, conform impactului lor potențial asupra stării noastre sufleteşti.

Mai există un factor care ne poate influența pragul emoțional: sentimentul puterii personale în ceea ce privește ziua ploioasă. Să spunem că ploaia ne împiedică pe

amândoi să facem ceva special planificat pentru ziua aceea. E posibil ca eu să mă simt imediat frustrată din cauza neputinţei mele de a controla forţele naturii. Pe de altă parte, e posibil ca prietenul meu să-şi păstreze calmul şi să se roage să iasă soarele. Întrucât a fost învăţat să creadă că poate face ceva pentru a schimba vremea, pragul lui emoţional în această situaţie va fi mult mai scăzut decât al meu.

Exerciţiu

Gândiți-vă la un alt exemplu. Amintiți-vă (sau imaginați-vă) o situație în care ați lucrat cu un prieten sau un coleg dintr-un alt mediu cultural și ați întâmpinat piedici în atingerea unui anumit scop. Observați când anume s-au declanșat emoţiile în cazul vostru și al lui.

2. Educația ne definește așteptările față de emoții

Așteptările noastre cu privire la ce pot face sau nu emoțiile sunt modelate, în principal, de experiențele noastre de viață. De exemplu:

•o persoană a cărei mamă plângea nestânjenită și își revenea repede după o pierdere se va simți mai puțin înfricoșată când se va confrunta cu tristețea cauzată de moartea cuiva decât o persoană a cărei mamă își reprima trăirile și, ca urmare, a rămas singură și plină de amărăciune întreaga viață;

•cineva care a urmat o școală unde profesorii prezentau cu entuziasm posibilităţile referitoare la carieră pentru a-și motiva elevii va crede că entuziasmul este un lucru bun; altcineva poate fi mai sceptic întrucât, pe parcursul vieții, a fost dezamăgit în mod repetat de experiențe care inițial i-au stârnit entuziasmul.

Exerciţiu

Alegeți două emoții contrare și gândiți-vă dacă experiența dumneavoastră de viață v-a făcut să aveți așteptări pozitive sau negative față de ele.

3. Educația contribuie la modelarea stilului de exprimare a emoțiilor

În ziua de azi, este un fapt general acceptat că părinții noştri au avut un impact major asupra dezvoltării personalității noastre. Stilul nostru emoțional este influențat și de numeroşi alți factori din copilărie și adolescență. De pildă, obiceiurile culturale din ţara în care trăim sau religia pe care o practicăm influențează modul în care ne exprimăm sentimentele. În majoritatea țărilor și religiilor există diverse ritualuri, obiceiuri și ceremonii folosite pentru exprimarea emoțiilor. Iată câteva exemple tipice:

•irlandezii își exprimă mâhnirea cântând și dansând în nopțile de veghe dinaintea funeraliilor celui decedat;

•locuitorii din Arabia Saudită își exprimă dezgustul colectiv față de infracțiunile severe de furt asistând la amputarea în public a mâinilor infractorilor;

•în Italia, unul dintre modurile în care mamele au învățat să-și exprime dragostea față de familiile lor este prin pregătirea unor mese somptuoase;

•în Marea Britanie, prin tradiție, tații își exprimă adesea dragostea față de fiii lor luându-i cu ei la meciuri de fotbal.

Prin urmare, copiii învață să aleagă un anumit stil de exprimare emoțională observând obiceiurile celor din jur, precum şi prin intermediul modelelor oferite de persoane importante din viața lor.

Și mai semnificativ este că ei copiază acest comportament și îl aplică în propria viață.

Desigur, chiar și în cadrul aceleiași culturi naționale, fiecare individ are ocazii diferite de a-și exersa abilitățile emoționale, ceea ce va avea un impact asupra stilului său emoțional. De pildă:

•în multe țări, fetele nu prea sunt încurajate să-și exprime furia şi nici să ia parte la activități (cum ar fi lupte, jocul la bursă) care de obicei implică factori declanșatori ai acestei emoții. Așadar, chiar dacă în țara lor e normal să țipi și să-

ți exprimi frustrarea, femeile vor fi mult mai puțin predispuse decât bărbații să se comporte în acest fel;

•deși mândria poate fi privită cu dispreţ la nivel național, în unele familii e posibil să fie considerată un „păcat“ mai mare decât în altele. Copiii din aceste familii vor fi mai puțin predispuși să se laude cu reușitele lor;

•membrii bandelor școlare, care dezaprobă manifestările de frică, pot ezita mai mult să-și exprime anxietatea legată de examene sau de pedepse;

•în cazul unor profesii, consumul de alcool este o reacție obișnuită la frustrare; de aceea sunt șanse mai mici ca respectivii să-și dezvolte abilitatea de a-și exprima furia într-un mod deschis, dar nepericulos.

Exercițiu

Alegeţi două emoții și gândiți-vă cum a fost influențat modul de exprimare al fiecăreia de ocaziile pe care le-ați avut de a practica acest lucru.

4. Educația influențează modul în care ne folosim emoțiile

Mai devreme am spus că unul dintre avantajele faptului de a avea un neocortex mai rafinat este că putem folosi emoțiile ca pe niște instrumente care ne ajută să supraviețuim și să prosperăm. De exemplu:

•dacă mama noastră avea tendința să recurgă la „șantaj emoțional“ pentru a ne determina să facem lucruri pe care nu voiam să le facem, sunt șanse mai mari să folosim modalități indirecte de a obține compasiunea altora pentru a ne împlini nevoile;

•dacă am văzut că unchiul nostru își abuza angajații în interacțiunile de zi cu zi, suntem mai predispuși să recurgem la frică pentru a-i motiva pe alții;

•dacă în trecut am suferit o serie de dezamăgiri, poate am învățat să ne canalizăm dezamăgirea către activități pozitive, folosind-o în avantajul nostru;

•dacă am citit multă poezie romantică, poate că am devenit foarte pricepuți în a-i fermeca pe alții printr-o folosire dibace a limbajului.

Exercițiu

Numiți două emoții pe care le-ați folosit cu succes pentru a obține ceea ce voiați în munca dumneavoastră de fiecare zi. Gândiți-vă cum ați învățat să folosiți aceste trăiri.

E posibil să avem o emoție fără să ne dăm seama?

Da, în prezent există dovezi solide că Freud avea dreptate, cel puțin într-o privință. Viața noastră emoțională este influențată de mintea inconștientă. De obicei, procesele fiziologice specifice unei emoții au loc înainte ca emoția să fie înregistrată de centrul gândirii – și pot persista sub pragul conștiinței un interval cuprins între câteva ore și câțiva ani, sub forma unei dispoziții ascunse.

Chiar dacă nu ne dăm seama când ni se întâmplă nouă, psihologul amator din noi observă adesea acest lucru la alții. Sunt convinsă că ați fost martor la situații de genul celor de mai jos, fie în viața reală, fie prin intermediul unui film sau al unei cărți:

•mama care, timp de ani întregi, a pus nevoile celorlalți înaintea propriilor nevoi, fără să-și dea seama că acumula resentimente, până la întâlnirea cu un ospătar dispus s-o asculte;

•tânărul care și-a dat seama că s-a îndrăgostit de o colegă abia când prietenul lui cel mai bun a început să iasă cu ea la întâlniri;

•fata care nu-și dă seama că se simte jenată de un compliment până când șeful ei n-o întreabă de ce roșește;

•bărbatul care nu este conștient că se teme de înălțime până când se pregătește să facă o săritură cu coarda la un eveniment caritabil;

•femeia cu un istoric de abuzuri sexuale care este total inconştientă de sentimentele ei profunde de ruşine până când un terapeut îi spune ca bulimia de care suferă poate indica dezgust faţă de propria persoană.

Interesant este că tocmai am citit astăzi în ziar un citat foarte sugestiv pe această temă, provenit de la un fotbalist celebru. Acesta afirmă că, după ce a început să meargă la sesiuni de consiliere, a devenit conştient de „furia din interiorul meu acumulată în ani întregi“. Probabil că vor fi sute de sceptici care vor zâmbi cinic la auzul acestei „mărturisiri“, dar milioane de oameni vor fi de părere că explicaţia lui este extrem de plauzibilă. Însă întrebarea-cheie este: odată ce a devenit conştient de emoţia lui, îşi va asuma responsabilitatea pentru ea şi va învăţa să o exprime într-un mod sănătos?

Exerciţiu

Gândiţi-vă la o situaţie în care aţi devenit dintr-odată conştient de o emoţie pe care nu ştiaţi că o aveţi. Dacă nu găsiţi un exemplu din propria viaţă, gândiţi-vă la un prieten sau un coleg.

Ce se întâmplă dacă nu manifestăm fizic o emoţie?

Principala menire a emoţiilor este să ajute corpul să se pregătească pentru o acţiune adecvată pe termen scurt. Dacă acţiunea respectivă (adică exprimarea emoţiei) este suprimată, creierul va continua să producă hormonii care generează acţiunea corespunzatoare acelei emoţii. În consecinţă, e posibil ca organismul să rămână un timp mai îndelungat într-o stare excitată din punct de vedere fiziologic. De pildă, dacă nu ne eliberăm frica după ce ne-am speriat, inima va continua să bată repede, muşchii faciali vor rămâne încruntaţi, umerii îşi vor păstra poziţia curbată, iar coloana vertebrală va rămâne încordată multă vreme după ce factorul care ne-a produs frica a dispărut. Această activitate inutilă pune o presiune teribilă asupra sistemului fiziologic. În prezent există o serie de

dovezi ştiinţifice că acest „stres“ provoacă traume imense (adesea ireversibile) pe termen lung şi, în acelaşi timp, afectează capacitatea sistemului imunitar de a combate virusurile şi alte infecţii.

Vestea bună este că acum ştim şi că uneori putem dezactiva răspunsul emoţional al creierului, schimbându-ne perspectiva asupra a ceea ce se întâmplă ori s-a întâmplat. În experienţa mea, acest lucru pare să aibă efect doar dacă se produce în primele etape ale unui răspuns emoţional. Odată ce acesta durează deja de o vreme, creierul pare să necesite o exprimare fizică adecvată a emoţiei respective pentru a-i opri activitatea. Vom vorbi mai detaliat despre asta ceva mai târziu, şi vă voi oferi câteva sugestii privind modul în care puteţi să vă schimbaţi gândirea şi să vă exprimaţi fizic emoţiile într-un mod sănătos.

Sunt emoţiile contagioase?

Da, emoţiile pot fi contagioase – cu excepţia cazului în care facem un efort conştient pentru a nu ne „contagia“. Sunt convinsă că vi s-au întâmplat şi dumneavoastră lucruri asemănătoare:

•aţi trecut de la depresie la bucurie după ce aţi petrecut timp cu o persoană căreia tocmai i s-a întâmplat ceva bun sau a primit o veste bună şi se simte foarte optimistă;

•aţi observat cum un copil timid şi apatic s-a însufleţit la o petrecere la care participau mulţi prieteni de-ai lui extrovertiţi;

•aţi fost influenţat de emoţia pe care o exprimau majoritatea oamenilor când a apărut o defecţiune în metrou, în tren sau în ascensor.

Persoanele care au fost ţinute ostatice un timp îndelungat vorbesc adesea despre eforturile de a-şi păstra încrederea când s-au confruntat cu disperarea altora. Cei care au trecut cu bine peste o asemenea experienţă, precum John McCarthy, au depus de obicei un efort conştient pentru a-şi controla trăirile şi a-şi redirecţiona

mintea către gânduri și amintiri pozitive.

Exercițiu

Gândiți-vă la o situație în care starea dumneavoastră de spirit s-a schimbat radical fiindcă v-ați aflat în prezența unor oameni având o stare emoțională opusă.

Trăim toţi la fel o anumită emoţie?

Pe scurt: „Categoric nu“. Deși dificultățile cu care ne confruntăm pot fi similare, modul în care reacționăm la ele diferă enorm. Fiecare soluție la problemele personale trebuie formulată în mod individual. Într-o lume în care atâtea lucruri au devenit standardizate și previzibile, o asemenea provocare mă inspiră. Sper că și pe dumneavoastră, întrucât pentru a vă construi încrederea emoţională, cu siguranță că va trebui să adaptaţi toate sfaturile și sugestiile din această carte la experienţele voastre emoționale, care sunt unice!

Aptitudini necesare pentru a vă controla emoţiile

Odată ce v-aţi format o idee rezonabilă despre mecanismele emoţionale, e momentul să vă puneţi cunoştinţele la încercare! Nu ne putem dezvolta încrederea emoţională dacă nu ştim că avem măcar un nivel minim de aptitudini care ne permit să ne controlăm propriile trăiri. Dacă sunteţi dornic să vă avântaţi în viaţă cu mult entuziasm şi pasiune nestăvilită, aţi face bine să vă propuneţi nişte standarde mai înalte. Dar pentru moment, ce-ar fi să vedeţi dacă sunteţi în stare să navigaţi cu competenţă pe oceanul emoţiilor de zi cu zi?

V-am pregătit următoarele liste pentru a vă testa competenţa în trei domenii în care aveţi nevoie de un nivel bun de control: corpul, mintea şi comportamentul. Luaţi-vă un caiet de notiţe şi un pix; vă recomand să faceţi o pauză înainte de a trece de la o listă la alta (şi, eventual, să vă oferiţi o recompensă!).

Lista numărul 1: În ce măsură vă controlaţi reacţiile fizice?

Respiraţia

Când simţiţi frică, furie sau excitaţie, dacă începeţi să suferiţi de hiperventilaţie (respiraţie superficială şi rapidă în partea superioară a pieptului), puteţi reveni rapid la modul de respiraţie normal?

Dacă nu, e timpul să practicati nişte exerciţii de respiraţie profundă. Acestea pot fi învăţate din majoritatea cărţilor şi cursurilor de management al stresului, de la

orice practicant de yoga sau de la un fizioterapeut.

Tensiunea musculară

Aveți vreo tehnică (alta decât a lua un analgezic) pe care o folosiți în mod regulat pentru a relaxa tensiunile acumulate (precum durerile de cap sau durerile de spate) cauzate de reprimarea emoțiilor?

Dacă nu, învățați repede una și practicați-o zilnic. Există cursuri care prezintă tehnici simple, precum încordarea și relaxarea fiecărui mușchi în mod individual. Dacă nu funcționează, puteți merge la un specialist în relaxare autogenă.

Iată una dintre metodele mele preferate de relaxare rapidă.

Relaxarea instantanee

Închideți ochii. Nu țineți membrele încrucișate și verificați dacă vă simțiți corpul bine susținut. Inspirați profund și imaginați-vă că prin fiecare por al corpului absorbiți energie relaxantă sub formă de lumină albă; opriți-vă o secundă, apoi, pe expirație, imaginați-vă că eliberați prin fiecare por o lumină de un portocaliu cald. Procedați astfel de mai multe ori, până când v-ați eliberat tensiunile din membre, apoi permiteți imaginației să vă poarte într-unul din locurile dumneavoastră preferate de relaxare. Admiraţi peisajul pentru o clipă, apoi concentrați-vă cu ochii minții asupra unui anumit obiect, respirând lejer și natural timp de aproximativ cinci minute, simțindu-vă corpul din ce în ce mai uşor. Eu mă gândesc întotdeauna la fântâna din grădina noastră din Spania, dar dumneavoastră vă puteți gândi la chipul cuiva drag, la un obiect îndrăgit sau la floarea preferată. Dacă exersați această tehnică de relaxare în mod regulat, în cele din urmă veți constata că puteți dobândi instantaneu un sentiment de pace interioară pur și simplu închizând ochii și gândindu-vă la imaginea respectivă, întrucât creierul a format o conexiune neuronală între această imagine din memoria dumneavoastră și reacția de relaxare.

Puteți numi un ulei de aromaterapie cunoscut pentru capacitatea de a induce o stare fizică de calm și un ulei având efectul opus?

Dacă nu, vizitați un stand de aromaterapie sau înscrieți-vă la un curs și luați-vă un difuzor sau niște lumânări cu aroma potrivită.

Faceți exerciții fizice de cel puțin trei ori pe săptămână, care vă permit să eliberați energia și tensiunea acumulată?

Dacă nu, mergeți la o sală de sport, cumpărați-vă un video cu exerciții fizice, împrumutați un câine pe care să-l plimbați sau (dacă sunteți ca familia mea și aveți nevoie de un stimulent), luați-vă un instructor personal!

Alimentația

Puteți numi șase tipuri de alimente și trei băuturi care produc neliniște în corp și sporesc activitatea mentală? Puteți numi zece alimente și trei băuturi pe care le consumați în mod frecvent când știți că treceți printr-o perioadă dificilă pe plan emoțional?

Dacă nu, consultați un nutriționist, citiți o carte din domeniu sau mergeți la un magazin de produse alimentare sănătoase.

Catharsisul

Puteți numi trei metode pe care le folosiți în mod regulat pentru a vă exprima emoțiile pozitive?

Dacă nu, mergeți la un spectacol de comedie în fiecare lună, înscrieți-vă la un curs de dans și oferiți-vă o îmbrățișare!

Puteți numi metoda dumneavoastră preferată (și acceptabilă pe plan social) de a elibera fizic următoarele emoții: frică/frustrare ușoară/furie/dezamăgire/tristețe?

Dacă nu, cumpărați-vă o minge antistres, găsiți o pernă pe care să o puteți lovi, mergeți la un curs de canto, cumpărați un CD cu muzică „de plâns“ (eu am unul cu fragmente de muzică clasică) și faceți-vă o rezervă de batiste.

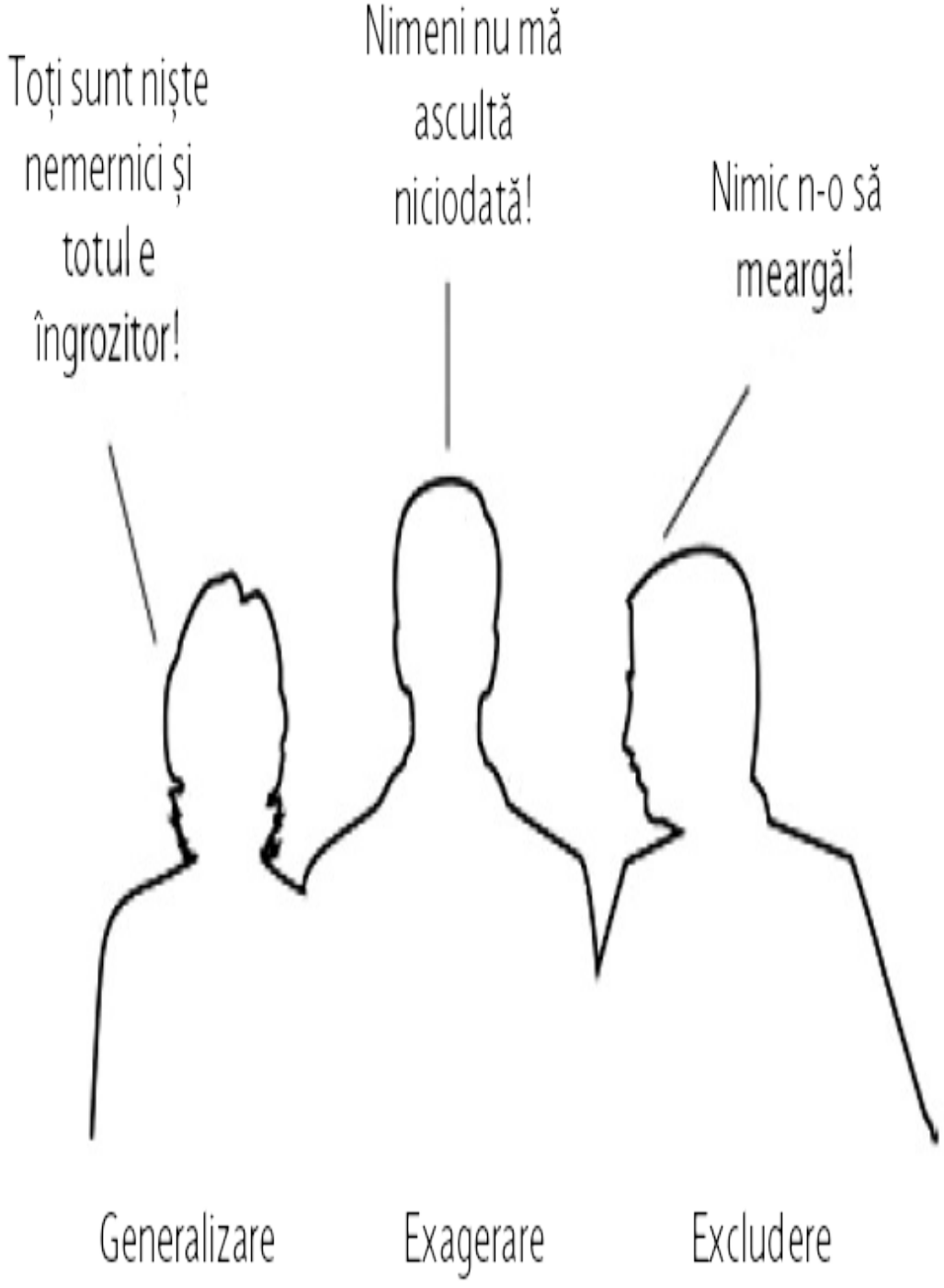
Ajutorul profesionist

Puteți numi trei tipuri de profesioniști la care puteți apela dacă aveți nevoie de o doză suplimentară de terapie antistres?

Dacă nu, consultați o listă de practicanți ai medicinei complementare sau secțiunea corespunzătoare din Pagini Aurii.

Lista numărul 2: În ce măsură vă controlați reacțiile mentale?

Puteți numi trei obiceiuri mentale iraționale la care oamenii tind să recurgă atunci când se simt deprimați sau stresați?


Toți sunt niște nemernici și totul e îngrozitor!
Nimeni nu mă ascultă niciodată!
Nimic n-o să meargă!
Generalizare
Exagerare
Excludere

Dacă nu, învăţaţi imediat strategia mea GEE. (Faceţi o fotocopie şi afişaţi-o într-un loc vizibil.)

Strategia GEE

GEE este un acronim alcătuit din prima literă a cuvântului-cheie din fiecare întrebare de mai jos. Dacă vă surprindeți gândind sau vorbind negativ, puneţi-vă următoarele trei întrebări. E posibil să descoperiți că produc anxietate mentală. De asemenea, puteți folosi această strategie pentru a pune la îndoială (mental sau verbal) discursul negativ al altora, atunci când vă perturbă starea de linişte.

a) Generalizez pe baza unuia sau a câtorva incidente minore? De exemplu, oare spun că „Transportul în comun e îngrozitor. Nu te poți baza pe el!“ când întârzie un autobuz, deși în ultima lună doar trei autobuze din 50 au sosit cu întârziere?

b) Exagerez? De pildă, când spun „M-am rugat de tine toată seara. Nimeni nu mă ascultă niciodată. Parca aș vorbi cu pereții“, mă plâng că nici un membru al familiei sau nici un coleg de la birou nu mă ascultă, când de fapt majoritatea oamenilor mă iau foarte în serios și în majoritatea cazurilor ţin cont de rugăminţile mele?

c) Exclud aspecte sau posibilități pozitive? De exemplu, când aud că va avea loc o reorganizare a secției mele de la serviciu, îmi spun „Asta înseamnă că o să-mi pierd locul de muncă“ sau „Asta înseamnă că va trebui să muncesc mai mult în jumătate din timp“. (Puneți la îndoială perspectiva negativă, focalizându-vă asupra posibilității ca vestea să însemne că toată lumea va munci mai eficient și stresul se va reduce.)

Puteți numi alte două strategii de gândire pozitivă pe care le folosiți pentru a vă calma emoțiile negative?

Dacă nu, citiţi o carte despre gândirea pozitivă (găsiţi câteva exemple în capitolul Lecturi suplimentare) sau vorbiţi cu persoane care gândesc pozitiv şi cereţi-le nişte sfaturi. Până atunci, puteţi concepe chiar acum nişte afirmaţii relevante; promiteţi-vă că le veţi folosi timp de o lună.

Tehnica de folosire a afirmaţiilor

Afirmaţiile reprezintă fraze pozitive pe care ni le spunem nouă înşine în mod regulat pentru a contracara gândurile şi emoţiile negative. Deşi pare o tehnică simplistă, s-a dovedit extrem de eficientă în combaterea tiparelor negative provenite din copilărie. Dacă le rostiţi în mod regulat, vor începe să vă apară în minte automat când aveţi dificultăţi emoţionale şi vor avea un puternic efect liniştitor.

Când vă aflaţi într-o situaţie deosebit de dificilă pe plan emoţional, puteţi să notaţi câteva afirmaţii pe o hârtie pe care să o ţineţi lângă pat şi să le citiţi chiar înainte de culcare sau dimineaţa, la trezire (în momentele în care subconştientul este mai accesibil). O altă variantă este să înregistraţi afirmaţiile şi să le ascultaţi în timp ce mergeţi la serviciu sau în timpul rutinei matinale.

Afirmaţiile sunt cel mai eficiente dacă folosiţi persoana întâi şi timpul prezent – şi, în plus, rămâneţi realist!

Exemple:

Sunt calm şi deţin controlul.

Sunt o persoană calmă.

Îmi controlez frica.

Îmi accept furia şi o folosesc într-un mod constructiv.

Îmi controlez starea de agitaţie.

Sunt o persoană iubitoare.

Sunt o persoană plină de compasiune.

Găsiți mai multe exemple de afirmații în exercițiile BASM, pentru fiecare emoție din capitolul „Țineți-vă obiceiurile în frâu“.

Vă amintiți două vise care au pus în evidență o problemă emoțională cu care vă confruntați sau care v-au ajutat să identificați o trăire din subconștient care necesita atenția dumneavoastră?

Dacă nu, începeți să vă notați visele imediat după trezire și vedeți dacă puteți descoperi emoţia din spatele imaginilor onirice. Povestiți-vă visele unor persoane în care aveți încredere. Nu e nevoie să acceptați interpretările lor, dar simplul fapt de a vorbi vă ajută adesea să dobândiți mai multă claritate. Dacă acest lucru nu are efect, cumpărați o carte care tratează acest subiect sau mergeți la un consilier specializat în lucrul cu visele.

Puteți numi trei obiecte sau imagini care simbolizează pentru dumneavoastră emoții negative și trei obiecte sau imagini care vă trezesc emoții pozitive?

Dacă nu, faceți o plimbare prin casă și găsiți asemenea obiecte sau imagini. Oferiți-vă un mic obiect nou care va avea o semnificație pozitivă pentru dumneavoastră și pe care-l puteți lua oriunde când aveți nevoie de el. (Pavarotti avea o batistă albă simplă care-l ajuta să se simtă bine și să-şi calmeze emoțiile înaintea unui spectacol important – așa că nu e nevoie să cheltuiți o avere!)

Aveți o zicală sau un citat favorit care vă inspiră emoții pozitive când simțiți că vă lipsește motivația?

Dacă nu, luați-vă una dintre cărțile cu citate încurajatoare enumerate în capitolul Lecturi suplimentare sau aruncaţi o privire asupra citatelor din exerciţiile BASM prezentate în capitolul „Țineți-vă obiceiurile în frâu“.

Puteți numi un mod în care poate fi folosită tehnica de vizualizare creativă pentru a vă clădi sau stimula încrederea emoțională?

Dacă nu, probabil că nu știți despre ce vorbesc! Această tehnică este una dintre metodele mele preferate de a mă pregăti emoţional pentru o situaţie care îmi cere să-mi controlez bine trăirile. Mai jos vă prezint versiunea mea. Am denumit-o „Pacificatorul profetic“, întrucât, dacă o practicaţi aşa cum trebuie, ceea ce vă imaginați devine realitate! Dacă vi se pare imposibil să o aplicați singur, cereți ajutorul unui consilier sau găsiți un grup de dezvoltare personală care folosește tehnici similare. De asemenea, în capitolul Lecturi suplimentare este menţionată o carte de Ronald Shone, care oferă o prezentare utilă a acestei tehnici.

Pacificatorul profetic

Această tehnică face apel la vizualizarea creativă pentru a vă ajuta să vă pregătiți emoțional înaintea unui eveniment dificil. Ea presupune să vă alimentați subconștientul cu o imagine a ceea ce vreți să faceți, într-un mod calm și încrezător. Întrucât creierul nu distinge între un eveniment real şi unul imaginar, el înregistrează experienţa în banca de memorie, sub titlul: „Am mai făcut asta – nu e nici o problemă/Nu e necesară activarea sistemului de urgență emoțională“.

O puteți folosi în seara dinaintea evenimentului, chiar înainte de eveniment sau în ambele situații, pentru un efect mai puternic!

De ce aveți nevoie:

• pace și liniște – dacă e nevoie, folosiți dopuri pentru urechi și o mască pentru ochi;

• muzică de fundal relaxantă;

un scaun, un pat confortabil (dar nu prea moale) sau o baie caldă cu spumă;

• uleiuri de aromaterapie de ars sau de pus în apa din cadă (nu sunt neapărat necesare, dar pot fi utile).

Întindeţi-vă sau aşezaţi-vă într-o poziţie confortabilă. Închideţi ochii, respiraţi adânc de trei ori şi relaxaţi-vă în profunzime cel puţin cinci minute. Când aţi ajuns în stadiul de „plutire“ şi vă simţiţi corpul uşor, folosiţi-vă imaginaţia pentru a vă vizualiza pe dumneavoastră înşivă, etapă cu etapă, pregătindu-vă cu calm pentru eveniment. Apoi, ca şi cum v-aţi uita la un film, vizualizaţi cum mergeţi la eveniment de o manieră relaxată şi faceţi tot ce e nevoie, în modul cel mai calm şi mai încrezător pe care vi-l puteţi închipui. Creaţi o imagine mai vie focalizându-vă asupra unor detalii precum îmbrăcămintea pe care o purtaţi, expresiile faciale şi limbajul corporal. Ascultaţi mental propria voce, puternică şi controlată, folosind exact limbajul dorit. Urmăriţi reacţia celorlalţi oameni din încăpere faţă de prestaţia dumneavoastră calmă şi încrezătoare. SIMŢIŢI şi savuraţi-vă trăirile în timp ce vă urmăriţi acţionând cu o încredere emoţională deplină. Apoi reveniţi la realitate şi deschideţi ochii.

(În funcţie de muzica folosită – energizantă, motivaţională etc., puteţi adapta această vizualizare la situaţii diferite, de pildă, pentru a induce o stare de entuziasm controlat.)

Aveţi o tehnică pe care s-o folosiţi atunci când vă simţiţi neliniştit (şi, posibil, buimăcit) întrucât mintea dumneavoastră este agitată şi nu puteţi gândi clar?

Dacă nu, învăţaţi nişte tehnici de gândire creativă (descrise în cartea mea The Positive Woman [Femeia pozitivă] şi în cartea lui Tony Buzan, Use Your Head [Foloseşte-ţi mintea] când vă aflaţi în această stare emoţională, precum brainstorming* şi tehnica hărţilor mentale**. Alte variante: faceţi desene

„artistice“, practicați o meditație pentru stimularea creativității sau stimulați-vă puterile mentale efectuând rapid niște exerciții de „gimnastică cerebrală“ menite să stimuleze gândirea „încrucișată“ (gândirea cu ambele emisfere cerebrale – cea stângă, analitică, și cea dreaptă, creativă și emoțională).

Gimnastică cerebrală

Desene

Desenați cifra opt pe orizontală, în aer sau pe hârtie, de opt ori, cu fiecare mână, apoi de încă trei ori cu ambele mâini simultan.

Mers încrucișat

Mergeți încet timp de cinci minute, ridicând la fiecare pas genunchiul unui picior și atingându-l cu cotul brațului opus. (S-a constatat că acest exercițiu, dacă e efectuat în mod regulat, contribuie la crearea de noi legături între cele două emisfere cerebrale.)

Lista numărul 3: În ce măsură vă controlați reacțiile comportamentale?

Puteți numi trei lucruri pe care trebuie să le faceți înainte de a susține o prezentare sau un discurs, ca să nu rămâneți fără voce din cauza anxietății sau a agitației?

Dacă nu, citiți o carte despre abilități de prezentare sau înscrieți-vă la un curs unde puteți practica așa ceva.

Vă înroşiţi la faţă când vi se face un compliment?

În caz afirmativ, trebuie să învăţaţi să răspundeţi cu un simplu „Mulţumesc“. Pentru a primi mai multe complimente, cea mai bună metodă este să faceţi complimente altora (fireşte, sincere). Rugaţi un prieten să vă ajute făcând o simulare, sau folosiţi vizualizarea creativă pentru a vă imagina cum primiţi complimente cu calm și încredere, fără să roșiți.

Puteţi numi trei semnale din limbajul corporal folosite în mod obişnuit pentru a exprima următoarele emoţii: frică/furie/fericire/frustrare/compasiune/satisfacţie?

Dacă nu, începeți să-i observaţi pe cei din jur și să vă interesaţi în legătură cu acest subiect. Găsiți o carte bună despre limbajul corpului sau înscrieți-vă la un curs pentru dezvoltarea abilităților de comunicare.

Puteţi numi trei variante de utilizare a limbajului corporal pentru a exprima aceeași emoție în diferite țări?

Dacă nu, citiți o carte bună despre comunicarea interculturală sau vorbiți cu agentul dumneavoastră de turism!

Când sunteţi extrem de neliniștit în legătură cu o întâlnire, aveţi obiceiul să întârziaţi sau să ajungeți mult prea devreme?

În ambele cazuri, luați-vă un jurnal de gestionare a timpului și practicaţi nişte tehnici de relaxare.

Vi se întâmplă să aveți emoții negative din cauza proastei organizări personale, precum dezordinea de la birou sau de acasă?

În acest caz, organizați-vă mai bine! Începeți fiecare zi cu o listă de lucruri de făcut și recompensaţi-vă de fiecare dată când reușiți să o parcurgeți pe toată. (E important să fie o listă realizabilă, întrucât recompensele vă vor motiva!)

Dacă sunteți criticat, vă simțiți confuz și nu spuneți nimic sau vă supărați și ripostaţi?

În ambele cazuri, învățați să oferiți și să primiți critici cu ajutorul unor exerciții de simulare sau faceți exercițiile de dezvoltare personală din cartea mea Super Confidence [Super-încrederea].

Vă închideți în dumneavoastră sau acționați cu sfială atunci când sunteți în situația de a vă exprima o nemulțumire? Faptul de a spune ce vă nemulțumește vă provoacă anxietate?

În caz că da, învățați să fiţi asertiv. Există multe cărți despre asertivitate (vezi Lecturi suplimentare). Ca să vă faceţi o idee, citiți următorul exerciţiu despre una dintre cele mai utile tehnici de autoprotecţie și retineți că există multe alte metode!

Tehnica discului stricat

Scopul acestei tehnici:

• să dezvolte perseverența atunci când vă exprimaţi o rugăminte sau o

nemulțumire justificată și să vă ajute să vă păstrați controlul emoțional.

Când trebuie folosită:

• în situații în care drepturile dumneavoastră sau alte altora nu sunt respectate;

• când aveți nevoie de un răspuns rapid și nu vreți (în acel moment sau niciodată) să purtați o discuție sau să aveți o dispută îndelungată;

• când interlocutorul se ambalează excesiv;

• pentru a reveni la tema convenită a discuției sau pentru a restabili ordinea în cadrul unei ședințe;

• pentru a vă calma atunci când vreți să-l determinaţi pe interlocutor să accepte un compromis sau o înțelegere negociată.

Când nu trebuie folosită:

• pentru a rezolva probleme interpersonale complexe;

• când nu sunteți sigur care sunt drepturile dumneavoastră;

• când n-ar fi bine pentru dumneavoastră să îl supărați pe interlocutor.

Metoda:

• Alegeţi una sau două propoziţii scurte care prezintă situația și ceea ce vreţi.

• Repetați de mai multe ori una sau ambele propoziții, ca și cum ați fi un disc stricat.

• Adoptați o poziție relaxată și un ton ferm, dar calm.

• Ignorați sau aprobați printr-o afirmație fără conținut argumentele, pledoariile,

încercările de șantaj emoțional, protestele, întrebările menite să abată discuția de la subiect etc.

Exemplu:

(Notă: Discul stricat al lui Jill este redat cu caractere cursive, iar fraza prin care își exprimă empatia e redată cu aldine.)

Jill: Termenul de predare este 30 august; trebuie să am cifrele până vineri.

Barry: Imposibil. Săptămâna asta am de lucru până peste cap.

Jill: Înțeleg că ți-e greu, dar trebuie să am cifrele astea până vineri.

Barry: Nu putem amâna până miercurea viitoare? Aș putea să mă uit peste ele în weekend.

Jill: Nu. Până vineri trebuie să am cifrele.

Barry: Nu crezi că treaba asta e suficient de dificilă și fără să mă presezi atât?

Jill: Știu că ai multe dificultăți, Barry, și sper ca presiunea să se diminueze în curând, însă realitatea este că trebuie să am cifrele până vineri.

Barry: Ah, fie, dacă insiști, dar la următoarea întâlnire de proiect o să stăm de vorbă despre termenele astea ridicole.

Jill: În regulă, e o idee bună, mulțumesc mult.

Începeți să vă comportați într-un mod nedorit atunci când sunteți furios sau aveți de-a face cu cineva furios?

În caz afirmativ, e necesar să învățați să vă controlați furia. Găsiți un curs pe această temă sau citiți cartea mea Managing Anger [Gestionarea furiei]. Până atunci, iată tehnica mea rapidă preferată.

„Încearcă întâi să îţi temperezi reacţiile“

O strategie rapidă pentru calmarea furiei

Această strategie trebuie folosită de îndată ce simțiți că furia începe să pună stăpânire pe corpul dumneavoastră (vi se accelerează pulsul, mușchii se încordează, capul începe să vă zvâcnească etc.).

Învățați imediat această formulă mnemonică!

Încearcă Întâi să îți Temperezi Reacțiile

n m e e

d p n s

e ă s p

p m i i

ă â u r

r n n a

t t i ț

a a l i

ț ț e

i i

- -

v v

ă ă

Exemple

Această tehnică poate fi folosită într-o varietate de situaţii. Modul în care o aplicaţi depinde de mulţi factori, precum cât de furios vă simţiţi, unde vă aflaţi şi dacă aveţi sau nu posibilitatea de a vă îndepărta fizic de situaţia care v-a declanşat furia.

• Îndepărtaţi-vă

– întrerupeţi orice contact fizic; faceţi un pas înapoi; rezemaţi-vă de spătarul scaunului; plecaţi din încăpere.

• Împământaţi-vă

– apucaţi un obiect; „împământaţi-vă“ şi reveniţi în emisfera cerebrală stângă, făcând ceva care vă distrage atenţia, cum ar fi să număraţi toate obiectele albastre din cameră sau cercurile pe care le vedeţi; ocupaţi-vă de o activitate casnică; gândiţi-vă la cumpărăturile pe care le veţi face sau la reţeta pentru cină.

• Eliberaţi tensiunile

– încleştaţi şi descleştaţi pumnii; încruntaţi-vă şi apoi relaxaţi încet muşchii feţei; îndoiţi şi întindeţi degetele de la picioare; călcaţi o pernă sau loviţi-o cu picioarele; scuturaţi-vă încheieturile; strigaţi.

• Respiraţi

– folosiţi exerciţiul de respiraţie preferat pentru a vă calma pulsul; continuaţi să respiraţi lent şi profund timp de cel puţin cinci minute.

Vă anunţ cu bucurie că testul a luat sfârşit! Cum a mers?

Dacă aţi constatat că aptitudinile dumneavoastră nu sunt cele potrivite sau că nu le-aţi mai exersat de mult, faceţi-vă un plan de acţiune rezonabil. Enumeraţi

aptitudinile pe care vreți să vi le însușiti sau să le cizelați și notați în dreptul fiecăreia ce trebuie să faceți, plus data la care veți verifica dacă ați făcut ce v-ați propus. Nu fiți tentat să amânați această activitate importantă – aptitudinile despre care vorbim sunt esenţiale pentru a vă dezvolta încrederea emoțională. Cele mai multe dintre ele sunt foarte ușor și chiar amuzant de învățat, dar precum în cazul oricărei alte abilități, e nevoie de exerciţiu pentru a le păstra în stare foarte bună. Un prieten și coleg de-al meu care ține cursuri Positive under Pressure™ [Cum să ne păstrăm o atitudine pozitivă când ne simțim sub presiune] sintetizează foarte bine acest lucru:

„Procesul de cultivare a aptitudinilor necesare pentru dobândirea tăriei emoționale este același cu cel folosit pentru cultivarea forţei fizice. De obicei, presupune să exersăm mai des decât ne dorim, într-un mod mai regulat și pe o perioadă mai lungă decât credem că e necesar.“

– Dr. Malcolm J. Vandenburg

În timp ce învățați și exersați aceste aptitudini, nu uitați să vă oferiți din belșug recompense și sprijin pentru a vă stimula motivația!

Tehnică de grup folosită pentru a genera cât mai multe idei pentru rezolvarea unei probleme (n. red.)

Reprezentarea grafică a unor idei sub formă arborescentă, cu ramuri ce pornesc de la un subiect principal (n. red.)

Cheia nr. 2. Calmați-vă sensibilitatea printr-o vindecare emoțională eficientă

În această secțiune vă voi prezenta o strategie de vindecare emoțională care ne poate ajuta să ne revenim mai repede și mai bine de pe urma suferinței, a dezamăgirilor și a pierderilor. Este la fel de eficientă în cazul vechilor răni emoționale (chiar și a celor din copilărie) și al loviturilor cu care e posibil să ne confruntăm în prezent. Poate fi folosită atât pentru probleme minore, cât și pentru a vindeca traume profunde.

În Marea Britanie, există o veche tradiție de a reprima suferința emoțională și a merge mai departe ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Această atitudine „conservatoare“ față de suferință s-a infiltrat în conștiința multor persoane care, chiar și atunci când se simt profund rănite, pun întrebări precum:

Oare nu riscăm să devenim prea sentimentali în ceea ce privește suferințele emoționale? Oare timpul și tăria sufletească nu sunt suficiente?

Oare majoritatea suferințelor sufletești nu constituie doar niște scuze convenabile pentru a evita să-ți asumi responsabilitatea?

De ce să mă vindec? N-ar fi mai rău să lâncezesc într-o stare de fericire anostă, monotonă? Chiar dacă sufăr în interior, cel puțin suferința mă face să mă simt viu.

Cu ce drept să cheltuiesc timp, energie și bani pe terapie când sunt milioane de oameni care se luptă pentru dreptul de a supraviețui și pentru un nivel acceptabil de sănătate fizică? De ce să mă plâng, când ei sunt într-o situație mult mai tristă?

Eu sper că v-ați convins deja, la fel ca mine, că rănile emoționale nevindecate pot fi la fel de periculoase pentru sănătatea, prosperitatea și fericirea noastră

precum suferințele fizice. Dar, în eventualitatea în care vă mustră conștiința sau dacă dintr-un motiv sau altul, încă mai aveți îndoieli, haideți să vedem daunele pe care le pot cauza unele răni emoționale „uzuale“ dacă sunt ignorate și lăsate să supureze.

Veți observa că unele dintre exemplele ce urmează sunt mult mai grave și mai distructive decât altele. Însă toate au ceva în comun: au condus la un nivel intolerabil de suferință pur și simplu fiindcă au rămas nevindecate prea multă vreme.

În timp ce parcurgeți această secțiune, încercați să puneți în legătură fiecare exemplu cu cel puțin unul din propria dumneavoastră experiență.

De ce trebuie să ne vindecăm traumele emoționale în mod prompt și eficient

Atunci când avem o suferință emoțională, indiferent care ar fi cauza ei și oricât de veche ar fi rana:

1. Suntem mai puțin rezistenți la noi traume

Jill, consultant de marketing, este părăsită de iubitul ei. Pentru a-și proteja orgoliul, a decis să ignore suferința și s-a îngropat în munca ei ca să nu simtă durerea din suflet. Peste o săptămână, ține o prezentare pentru un client care se simte puternic atacat (dar pe bună dreptate). În mod normal, Jill se descurcă de minune în asemenea situații, dar de data asta criticile nu reușesc să-i stimuleze atitudinea asertivă obișnuită, ci doar să-i zgândăre mândria rănită.

Clientul renunță la comandă, iar încrederea în sine a lui Jill este zdruncinată din nou, de data asta simțindu-se profund dezamăgită de sinele ei „profesional".

2. Există riscul să ne temem de oportunități interesante care ne pot întări încrederea emoțională

Mama lui Jim a plecat de acasă când el avea 10 ani. Era cel mai mare dintre cei trei copii. Tristețea lui tăcută a trecut neobservată în haosul care a urmat, printre vociferările fraților mai mici, pe care plecarea mamei îi dăduse complet peste cap. Până când tatăl lui a găsit suficient timp și energie ca să se ocupe de el, Jim își construise deja o platoșă emoțională în jurul inimii. Și-a negat sentimentele de tristeţe și abandon, rezistând cu curaj tuturor încercărilor din partea tatălui său

(pe care îl adora) și din partea profesorilor înțelegători de a-i oferi consolarea de care avea atâta nevoie.

La 36 de ani, Jim lăsase în urmă peste 200 de povești romantice de scurtă durată, iar cu tatăl lui se vedea numai de Crăciun. Practic își pierduse încrederea în capacitatea lui de a avea o relație care să-l împlinească emoțional.

3. E posibil să simțim confuzie emoțională, cauzată de apariția unor trăiri nepotrivite într-o situație din prezent

Sarah așteaptă cu mult entuziasm un interviu pentru un post de nivel superior la care visează de ani întregi. A fost recomandată și chemată la interviu de șef. Este bine pregătită și știe că are șanse foarte bune de a primi postul respectiv. Se descurcă bine și este mai mult decât mulțumită de termenii și condițiile oferite, așa că se simte încântată când, la interviu, primește postul respectiv. Dar, în timp ce iese din încăpere, își dă seama că simte un gol în stomac. Inima începe să-i palpite și corpul îi tremură. Începe să se îndoiască de sine. („E bine că am reușit la interviu, însă voi fi în stare să le satisfac așteptările?“) Se simte foarte tulburată, iar încrederea în capacitatea ei de a se descurca în noul post se prăbușește.

Această stare emoțională îi este cunoscută. O trăiește ori de câte ori este pe cale să aibă parte de succes și fericire. A început când a picat pe neașteptate la un examen și n-a putut să urmeze programa universitară la care visa. Nimeni n-a știut cât de mult a afectat-o acest eșec. De fapt, toți au fost uimiți de ușurința cu care a părut să treacă peste nereușită și cât de repede s-a obișnuit cu postul ei de funcționar, deși era genul de muncă despre care nimeni n-ar fi crezut că i se potrivește.

Chiar dacă Sarah știe de unde provine acest sentiment de autosabotare, încă nu-l poate controla întrucât nu și-a vindecat rana inițială.

4. Suntem în pericol să ne pierdem controlul dacă retrăim, la un nivel mai

intens, o emoţie cauzată de o traumă nevindecată

Brian a avut o zi grea la depozit. Traficul a fost dat peste cap toată ziua și aproape toate livrările au întârziat. Șeful lui e prost dispus și nu vrea să audă nici o explicație. Brian știe că n-are nici un sens să se apere. Orice încercare n-ar face decât să înrăutățească lucrurile. A învățat să dea impresia că nu se simte afectat. Drumul spre casă este la fel de frustrant – haosul în trafic continuă. Tocmai când drumul pare să se mai elibereze și Brian reușește în sfârșit să se mai destindă puțin, o mașină îi taie calea, zgâriindu-i oglinda laterală. Brian este cuprins numaidecât de o furie de necontrolat și pornește cu o viteză ameţitoare în urmărirea celuilalt șofer, ca să-i dea o lecţie de neuitat.

Peste zece minute, Brian este oprit de poliție pentru exces de viteză și neglijenţă în trafic. Furia lui se reorientează brusc spre interior și Brian ajunge acasă deprimat, negând că i s-ar fi întâmplat ceva. Toată lumea are parte de o seară oribilă.

5. Capacitatea noastră de a simți și exprima emoții pozitive precum bucurie, entuziasm, iubire și compasiune este afectată

Linda este încântată să afle că sora ei urmează să se mărite. O iubește enorm și știe că și-a găsit partenerul ideal. Dar când i se spune că va avea loc o nuntă restrânsă, cu o singură domnișoară de onoare (prietena cea mai bună a surorii ei), se simte profund rănită. Îi este rușine de propria ei reacție și nu i-o dezvăluie nimănui. Pare să susțină și să înțeleagă pe deplin decizia surorii ei, dând impresia că nu simte nici un fel de dezamăgire. Peste doi ani, când sora ei o sună ca să-i spună că este însărcinată, Linda își dă seama că îi este greu să se bucure pentru ea. Se gândește cu tristeţe că s-au îndepărtat una de alta.

Ne putem vindeca toate traumele emoționale?

Unele răni emoţionale sunt atât de adânci încât, asemenea rănilor fizice, lasă cicatrice sau sechele pe termen lung sau unele permanente. Un exemplu este abandonul lui Jim de către mama lui la o vârstă foarte fragedă. Un altul este pierderea fiicei mele Laura. Aceasta este o traumă despre care știu că ne va însoţi toată viața, pe mine și pe familia mea. „Obiectivul“ meu privind vindecarea emoțională a acestei pierderi devastatoare nu este însănătoșirea completă. Nu mă aștept (și nici măcar nu vreau) să ajung într-o fază în care să nu mai simt nici o durere. Prin urmare, trebuie să-mi aleg un scop pe care îl consider realist – și care este acela de a mă vindeca suficient pentru a fi în stare să fac ceea ce vreau să fac tot restul vieții mele. Știu că vreau sa ajung într-o etapă în care să-mi pot controla suficient de bine mâhnirea din suflet pentru ca aceasta să nu-mi submineze încrederea în capacitatea de a-mi susține soțul și cealaltă fiică, de a-mi folosi abilitățile de autor și terapeut și de a conduce fundația pe care am înființat-o în memoria Laurei.

De ce unele persoane se vindecă mai ușor decât altele?

Când aveam douăzeci și ceva de ani, mă uitam cu mirare și invidie la cei care păreau să-și revină mai ușor decât alții de pe urma traumelor emoționale. În ceea ce mă privește, fiecare asemenea lovitură îmi lăsa răni tot mai adânci, până când, în cele din urmă, n-am mai fost în stare să suport și altele, ajungând la o inevitabilă „cădere nervoasă“.

Acum sunt una dintre acele persoane pe care alții le invidiază. Nu consider că această transformare este rodul întâmplarii. (Din câte știu, n-am primit nici o injecție miraculoasă cu gene care fortifică psihicul!) Știu că ea se datorează faptului că am învățat cum să mă vindec de suferința emoțională și mi-am format obiceiul de a pune în aplicare cele învățate în viața de zi cu zi.

Inspirată de propria experiență și de succesul de care m-am bucurat în munca mea cu alte persoane care au trecut prin suferințe similare, am devenit foarte interesată să descopăr exact ce anume presupune procesul de vindecare. Am observat că, deși cauzele suferințelor erau cât se poate de diverse (abuzuri din copilărie, abuzuri din partea colegilor de școală, eșecuri la examene, pierderea locului de muncă, destrămarea căsniciei, jigniri din partea colegilor și a prietenilor), obstacolele noastre în calea vindecării și „tratamentul“ necesar pentru a le depăși erau foarte asemănătoare.

De asemenea, cum era firesc, am studiat pe larg subiectul şi totodată am cercetat experienţele şi observaţiile multor terapeuţi. Apoi am notat şi am comparat acţiunile specifice pe care le-am întreprins de-a lungul a numeroase călătorii de vindecare. Am observat care dintre ele fuseseră de ajutor şi care ne puseseră bețe-n roate. Și, asemenea colegilor mei specializaţi în consiliere pe perioada doliului care identificaseră câteva etape precise ale procesului de recuperare, am observat că începea să iasă la lumină un tipar compus din mai mulţi paşi. Pornind de aici, am creat un instrument de autoajutorare pe care acum îl numesc „strategia de vindecare emoţională“. Este un sistem compus din şapte paşi care ne ajută să întreprindem cele mai utile acţiuni pentru a stimula şi susţine procesul natural de vindecare în fiecare dintre etapele sale. După cum am spus mai devreme, poate fi folosit atât în cazul problemelor mărunte, cât şi în cazul celor majore. Îl putem folosi pentru a trata traume vechi, chiar dacă emoţiile par să fi dispărut sau nu le-am simţit niciodată.

Cum vă poate ajuta această strategie să vă dezvoltaţi încrederea emoţională?

În ultimii opt ani în care am folosit această strategie, am descoperit că ne poate fortifica încrederea emoţională în două moduri principale:

1. Este un instrument de diagnosticare util. Ne ajută să înţelegem de ce eforturile noastre de a ne reveni după o traumă emoţională nu se soldează cu rezultatul dorit şi ne arată ce schimbări specifice trebuie să facem în ceea ce priveşte comportamentul şi obiceiurile noastre pentru a ne împlini mai bine nevoile emoţionale.

2. Este un instrument de planificare practic pe care ştim că ne putem baza. Ne dirijează în mod raţional printr-o călătorie de vindecare dificilă, după ce am suferit o traumă. În asemenea momente stresante, sunt şanse foarte mari să iasă la iveală vechile noastre obiceiuri nesănătoase.

În primele 18 luni de după moartea Laurei, am constatat că această strategie m-a ajutat de multe ori să „revin pe drumul cel bun“. Acum, dacă încep cumva să alunec din nou în gaura neagră a deznădejdii, aud o voce interioară pragmatică şi calmă care-mi spune: „Haide, aminteşte-ţi strategia. Să o folosim ca să vedem ce se întâmplă. E clar că e ceva în neregulă. Te-ai blocat din nou, asta-i tot. Poate că

te grăbești. Știi că asta este o rană care se va redeschide din nou și din nou, așa că ai răbdare. Ce dacă trebuie să mergi înapoi o etapă sau două? Știi că atunci când ești pregătită, vei merge din nou înainte – ai mai făcut-o de atâtea ori, și o vei face din nou. Tu știi prea bine ce se poate întâmpla dacă nu-ți urmezi propriile sfaturi!“

Strategia de vindecare emoțională

În curând, o să vă conduc pas cu pas printr-o prezentare ilustrată a strategiei, dar mai întâi ar fi util să vă ofer o vedere de ansamblu.

După cum am menționat, strategia are șapte etape – dar între primele cinci și ultimele două există o diferență importantă. Pentru a beneficia de o vindecare emoțională eficientă și de durată, este esențial să parcurgeți primele cinci etape; următoarele două constituie un bonus. În experiența mea, ultimele etape ne oferă o doză suplimentară de tărie și încredere emoţională, permițându-ne totodată să le fim de ajutor altor persoane.

Cele cinci etape esenţiale

1. Explorare – să analizăm care este natura exactă a traumei noastre.

2. Exprimare – să ne eliberăm, măcar parțial, de emoțiile pe care ni le-a cauzat trauma.

3. Consolare – să găsim sprijin și încurajare în exterior.

4. Compensare – să găsim o metodă de a fi recompensați pentru trauma suferită.

5. Perspectivă – să examinăm trauma într-un context mai vast.

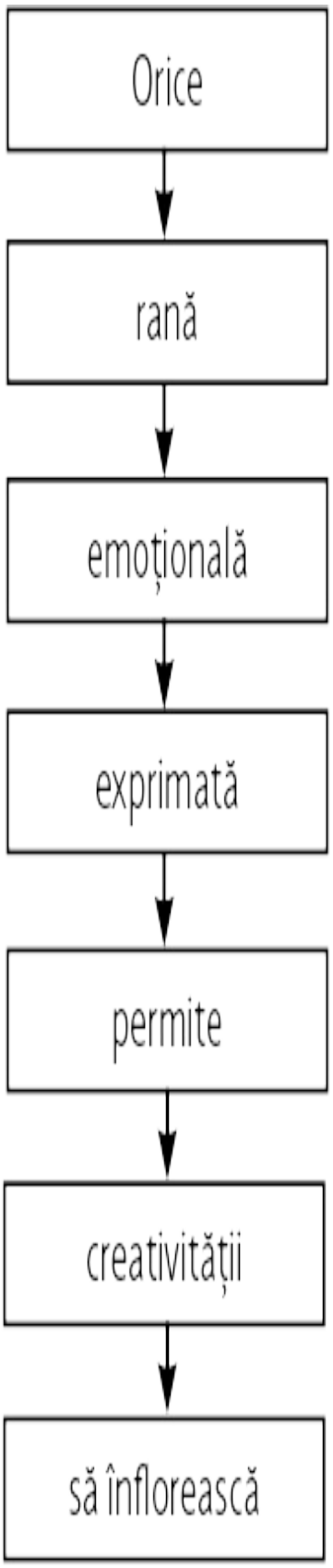
Cele două etape suplimentare

6. Canalizare – să folosim experiența traumei într-un mod constructiv pentru a ne ajuta pe noi înșine, pe alții, sau lumea în general.

7. Iertare – să absolvim de vină persoana sau evenimentul răspunzător de traumă și să-l lăsăm în urmă.

Ordinea în care am enumerat etapele are importanţă; din propria mea experienţă şi din lucrul cu alţii, aceasta pare să fie secvența ideală. Deseori, etapele se suprapun – când suntem pe cale să încheiem una dintre ele, putem constata că trecem în mod firesc la următoarea. Însă o regulă de aur este aceea că a sări peste etape conduce foarte frecvent la o vindecare falsă, ineficientă (de exemplu, pare să fie bine pentru o vreme, dar ne poticnim rău dacă ne confruntăm din nou cu o traumă similară).

Am inventat o formulă mnemonică utilă pentru a reține prima literă a fiecărei etape în ordinea corectă:


Orice
rană
emoțională
exprimată
permite
creativității
să înflorească

Puteți să faceți o fotocopie a acestei formule și s-o puneți într-un loc vizibil, ca să vă întipăriți bine în minte toate elementele strategiei.

Acum vom vorbi pe rând despre fiecare etapă, dând și exemple de lucruri pozitive pe care le puteți face în cazul celor mai diverse tipuri de traume.

Prima etapă – Explorarea

Scopul nostru: să ne recunoaștem trauma pe deplin și să ne folosim mintea conștientă pentru a examina percepția noastră asupra a ceea ce s-a întamplat.

În această primă etapă, este foarte important să ne amintim de la început că trebuie să ne concentrăm doar asupra experienței personale. Pentru a parcurge cu succes această fază a procesului de vindecare emoțională, nu ne interesează:

•adevărul sau dovada „reală“;

•percepția altcuiva asupra celor întâmplate;

•motivul pentru care s-a întâmplat ce s-a întâmplat;

•să emitem judecăți cu privire la severitatea traumei sau la alte caracteristici ale ei;

•cine sau ce e de vină.

Întrebările-cheie la care vrem să răspundem sunt următoarele:

•Ce îmi amintesc despre ce s-a întâmplat?

•Ce am simțit atunci?

•Care au fost senzațiile exacte pe care le-am trăit? (De pildă, mi s-a pus un nod în gât, m-am înroșit la față, am început să tremur, am început să plâng, am bătut din picioare, am simțit că amorțesc.)

•Cum au reacționat alte persoane la emoțiile mele? (M-au protejat, au recunoscut trauma mea sau m-au ajutat să-mi revin?)

•Cu ce sentimente am rămas după traumă?

•Ce simt acum?

La majoritatea acestor întrebări e ușor de răspuns dacă trauma a avut loc relativ recent și nu a fost devastatoare. Însă, uneori, pentru unii dintre noi poate fi extrem de dificil să găsim răspunsuri.

Într-o anumită etapă a evoluției, ființele umane și-au format un sistem de apărare psihologic împotriva suferințelor emoționale. Acesta ne permite să alungăm în profunzimile subconștientului amintirile din mintea conștientă care ne trezesc emoții dificile. Deseori, acesta este un mecanism esențial de supraviețuire pe termen scurt. El ne permite să amânăm vindecarea suferinței noastre pentru a ne ocupa de consecințele practice ale traumei, ori pur și simplu pentru a supraviețui în pofida ei. De exemplu:

•să fim în stare să ne ocupăm de funeralii după un deces;

•să avem grijă de copii, dacă ne-a părăsit partenerul;

•să ne organizăm resursele pentru a contraataca sau a ne proteja după un atac;

•să asigurăm protecția locuinței după un jaf;

•să ne câștigăm în continuare existența după o problemă sau o dezamăgire;

•să continuăm să susținem o prezentare după o întrerupere sau o critică nedreaptă.

Reprimarea (termenul de specialitate!) este un instrument extraordinar de gestionare a emoţiilor, cu condiţia să ne ocupăm de trauma care le-a cauzat în viitorul nu prea îndepărtat. Ea devine problematică atunci când e folosită ca o alternativă a vindecării; firește, când reprimarea devine o metodă obișnuită de gestionare a suferinţelor emoţionale, problema se adâncește.

Prin urmare, este important să reţinem următorul lucru: cu cât trăirile noastre au fost reprimate un timp mai îndelungat, cu atât această etapă a procesului de vindecare va fi mai anevoioasă. Acest lucru e valabil mai ales dacă trauma a fost gravă, fiindcă în general, cu cât o traumă e mai gravă, cu atât ne va fi mai greu să regăsim amintirile reprimate. Iată de ce oamenii îşi amintesc foarte greu lucruri precum abuzuri din copilărie sau traume oribile ca Holocaustul, după ce au stat zăvorâte decenii întregi în străfundurile minţii.

Acelaşi eveniment traumatic poate fi trăit în mod diferit de o sută de persoane diferite – iar pentru a-i explora impactul, poate fi nevoie de o sută de acțiuni diferite!

Explorarea în acţiune

Există o sumedenie de metode de a parcurge această etapă. Unele dintre ele sunt extrem de rapide, în timp ce altele au nevoie de săptămâni sau chiar luni pentru a fi eficiente. Multe dintre sugestiile mele sunt foarte uşor de aplicat pe cont propriu, dar în cazul câtorva dintre ele, s-ar putea să aveţi nevoie de ajutorul şi sprijinul unui prieten sau consilier.

Acţiunea exactă pe care e nevoie sau vreţi s-o întreprindeţi depinde de natura traumei, de ce gen de persoană sunteţi şi de resursele pe care le aveţi la dispoziţie. Reţineţi că există foarte puţine reguli precise.

Există însă unele sugestii pe care eu şi alţii le-am considerat utile. Dacă nu vi se par potrivite în cazul dumneavoastră, poate că în timp ce le parcurgeţi o să vă vină alte idei.

•Vorbiţi cu un prieten (cineva care vă ascultă cu răbdare şi nu vă judecă, nu un vorbăreţ gata să vă dea sfaturi!)

•Vorbiți cu dumneavoastră înșivă (!) – folosiți drept model întrebările-cheie de la etapa de explorare, menţionate mai sus. Uneori poate fi util să vorbiți cu voce tare cu un eu imaginar așezat pe un scaun gol. (Faceți asta acasă, altminteri riscați să fiți din nou traumatizat!)

•Mergeți la un consilier sau la un terapeut (dar e important să găsiți pe cineva care e de acord să se ocupe de trauma dumneavoastră în felul propus de mine).

Dacă vă este greu să vă amintiți:

•Folosiți fotografii sau alte obiecte semnificative (cum ar fi jucării vechi, cărți) pentru a vă stimula memoria.

•Vorbiți cu alte persoane care erau în preajmă la momentul respectiv (însă doar ca să vă amintiți – perspectiva sau trăirile lor nu sunt importante în această etapă).

•Puneți în fundal muzică din perioada aceea și lăsați-vă subconștientul să facă legături (dacă vă străduiți prea tare, nu va merge).

•Având grijă mai întâi să fiți într-o stare relaxată; imaginați-vă cum credeți că s-ar fi putut întâmpla evenimentul respectiv. În acest fel, e posibil să vi se dezvăluie dintr-odată evenimentele reale.

•Revedeți scena traumei.

•Citiți o carte, vizionați un film sau uitați-vă la tablouri cu aceeași temă precum trauma dumneavoastră

•Vorbiți cu persoane care au avut experiențe similare (dar amintiți-vă că în această etapă scopul dumneavoastră este să explorați experiența proprie, nu a altora). De asemenea, nu cedaţi tentaţiei să vorbiți la modul prea general sau să faceți analize intelectuale. Veți avea suficient timp să-i ajutați pe alții și să vă înțelegeți experiența în etapele ulterioare ale vindecării.

•Pictați, desenați sau sculptați o impresie despre ce s-a întâmplat și cum v-aţi simţit.

•Mergeţi la un grup care face sesiuni de improvizaţie teatrală. Acest lucru contribuie la eliberarea spontaneităţii şi la exersarea emisferei cerebrale drepte, emoţionale. Atunci când această emisferă este „încălzită“, deseori ies la iveală amintiri în mod neașteptat; astfel e posibil să simțim o emoție care ne amintește de trauma noastră. Ideal ar fi să participați la un grup de dramaterapie, dacă găsiți unul în apropiere de dumneavoastră

A doua etapă – Exprimarea

Scopul nostru: să trăim, cel puțin într-o oarecare măsură, senzațiile corporale asociate cu emoțiile implicate și să le permitem să se exprime într-un mod „natural“ și nepericulos.

De curând, o serie de psihologi și terapeuți (mai ales din școlile cognitive) au pus la îndoială nevoia de a elibera emoțiile ca parte a procesului de vindecare. Ei susțin că, potrivit studiilor, acest lucru nu doar că nu e necesar, însă poate fi contraproductiv, întrucât amplifică emoțiile, făcându-le mai greu de controlat.

Eu înțeleg acest punct de vedere, deoarece am fost martoră la efectele dăunătoare ale stilurilor nedisciplinate de eliberare emoțională. Când am început să studiez și să lucrez în acest domeniu, metodele respective erau atât de populare, încât adesea aveam impresia că eficiența terapiei era estimată nu în funcție de rezultatele pe termen lung, ci de numărul de decibeli ai țipetelor și de numărul de șervețele din coşul de gunoi. Cum sunt o fire introvertită și am fost învățată „să-mi ţin gura“, această lume terapeutică mi s-a părut foarte intimidantă și mi-am făcut multe griji că nu voi reuși niciodată să devin un terapeut „adecvat“. Cu toate acestea, am continuat multă vreme să admir acest mod de lucru, deși am văzut o sumedenie de persoane renunțând la terapie deoarece „nu o suportau“ și multe relații destrămate întrucât unul dintre parteneri era în stare să urle și celălalt nu.

Pe de altă parte, nici nu puteam respinge acest gen de terapii, deoarece era evident că abordarea bazată pe catharsis avea mai mult decât „un sâmbure de adevăr“. Cu siguranță, unele persoane trăiau momente magice de vindecare survenite pe neașteptate, după ani de eforturi zadarnice cu alte terapii. În cele din

urmă, după mulți ani în care am încercat o gamă vastă de tehnici, am găsit un stil de exprimare confortabil atât pentru mine, cât și pentru clienții mei, mai potrivit pentru o terapie de autoajutorare. Deși rămân ferm convinsă de potențialul vindecător al capacității de a ne simți și a ne elibera emoțiile, cred că în mod ideal acest lucru trebuie să facă parte dintr-un proces gradat, pas cu pas, care să includă multe alte aspecte terapeutice (cum ar fi această strategie de vindecare emoțională!).

Pentru a ajunge în etapa în care sunteți capabil să vă trăiți emoțiile, mulți dintre voi pot fi nevoiți să se confrunte cu programarea mentală. Din păcate, multe societăți moderne au încurajat suprimarea emoțiilor dificile. Reprimarea lacrimilor și tendința de a ne arăta impasibili, în pofida furiei sau a fricii, sunt adesea considerate un act de curaj și un simbol al tăriei și al faptului de a fi „bine crescut“. În cazul meu, aceste atitudini culturale au fost încurajate de experiențe din fragedă copilărie care m-au „învățat“ că suprimarea trăirilor dureroase este un lucru bun. La o vârstă fragedă am învățat că, exprimându-le, riscam ca alții să țipe la mine, să râdă de mine, să mă lovească sau să mă respingă, și totodată era posibil să-i rănesc, emoțional sau fizic, pe cei de care aveam nevoie sau pe care-i iubeam. De asemenea, am văzut (şi chiar am simțit) multe dovezi că atunci când alți oameni își exprimă suferința, rezultatele pot fi dureroase și periculoase.

Prin urmare, la fel ca foarte multe persoane pe care le-am cunoscut prin intermediul muncii mele, am ajuns la vârsta adultă crezând că până și cele mai sigure și mai naturale forme de exprimare, precum plânsul, tremuratul sau bătutul din picior, sunt:

•dovezi de proastă creștere;

•necivilizate;

•copilărești;

•nepotrivite pentru un bărbat;

•nepotrivite pentru o femeie;

•neprofesioniste;

•dureroase;

•periculoase;

•imorale.

Dacă experiența mea vă sună cunoscută, și dumneavoastră va trebui să vă reprogramați mintea să gândească pozitiv despre această etapă. Probabil că nici dumneavoastră nu ați practicat suficient eliberarea emoțiilor traumatice. Din acest motiv, la fel ca orice alt comportament neexersat, s-ar putea ca la început exprimarea să vi se pară nenaturală și să vă provoace anxietate, întrucât veți avea impresia că faceți ceva „jenant“ și „greșit“. În plus (ca și cum n-ați avea destule probleme!), când începeți să lucrați cu această etapă, e posibil să constatați că sunteți asaltat de emoţii reprimate în momente nepotrivite.

Aveți răbdare! Vă promit că rezultatele merită din plin eforturile inițiale. Puteți fi sigur că, pentru ca această strategie să funcţioneze:

a) Nu e necesar să treceți printr-o eliberare histrionică a emoțiilor, chiar dacă trauma trăită merită o asemenea pasiune. Este nevoie doar să vă exprimați emoțiile într-o oarecare măsură, într-un mod ușor de gestionat. Pot fi suficiente câteva lacrimi, o criză de gelozie sau un mârâit profund din gât.

b) După ce parcurgeți această carte și puneți în aplicare cele învățate, veți reuși să vă controlaţi mult mai bine modul în care vă exprimați emoțiile, chiar dacă vor ieși la iveală mai multe emoții decât credeați.

Când veți citi prima oara următoarea listă cu sugestii de acţiune, s-ar putea să vă simțiți inconfortabil. La început, fără îndoială, vi se va părea tare ciudat să pregătiți cu nonșalanță un moment pentru a vă exprima trăirile. Probabil că veți începe să criticați mental sfaturile mele. Din păcate, eu nu voi fi acolo în persoană ca să vă contrazic, ceea ce e foarte frustrant pentru mine întrucât e posibil să treceți la următorul capitol sau să închideți cartea. De aceea, ca să vă determin să citiți în continuare, voi scrie o scurtă relatare despre cum îmi imaginez o discuție cu acea parte sceptică sau stânjenită a dumneavoastră!

Cititor: Încep să mă simt tare ciudat, nefiresc – n-ar trebui şi nici nu poți să forţezi emoţiile să iasă la suprafață în felul acesta.

Eu: Nu folosim nici un fel de forţă – doar înlăturăm nişte bariere familiare (cum ar fi presiunea timpului/părerile şi trăirile altor persoane). A forţa emoțiile să iasă la suprafață duce la trăiri „false“ şi poate înrăutăți lucrurile în loc să le amelioreze. De fapt, încercăm cu blândeţe să le convingem să iasă la iveală, într-o atmosferă favorabilă şi sigură. În aceste condiţii, dacă o emoţie trebuie să fie eliberată, acest lucru se va petrece într-un mod natural. De aceea emoțiile dificile, vechi, neexprimate, au prostul obicei să se manifeste tocmai când începem să ne relaxăm în vacanţă şi vrem să uităm de ele, sau când stăm confortabil în pat şi vrem să dormim.

Cititor: Dar dacă depun eforturi şi nu se întâmplă nimic?

Eu: În primul rând, să nu credeţi că e ceva în neregulă cu dumneavoastră Aveţi încredere că emoțiile dumneavoastră vor ieşi la iveală dacă e nevoie să le exprimaţi. Poate veţi afla că trăirile pe care credeţi că ar trebui să le aveţi nu există. În perioada în care am divorțat, am făcut un efort deosebit ca să organizez un moment şi un loc anume (o sesiune de terapie) pentru a elibera furia şi tristeţea care credeam că sălăşluiesc dincolo de calmul meu exterior. Am descoperit cu surprindere că nu s-au manifestat asemenea emoţii. Dar asta nu înseamnă că mi-am risipit timpul, banii şi efortul, întrucât datorită faptului că mi-am oferit această oportunitate, am aflat că trăirile mele predominante erau uşurarea şi speranța, nu furia şi tristeţea. Această descoperire (câştigă în prezența unor oameni care mă cunoşteau şi-mi ştiau bine trucurile cu care încercam să mă amăgesc!) mi-a dăruit o doză foarte utilă de încredere emoțională. Prin urmare, am devenit mult mai încrezătoare în capacitatea mea de a gestiona numeroasele probleme inevitabile care au însoţit noul meu statut de părinte singur.

Pe de altă parte, e posibil să nu fiţi pregătit să înfruntați aceste trăiri, şi atunci s-ar putea să dureze puţin mai mult. În cazul unor traume grave, îngropate adânc, poate dura chiar şi câțiva ani.

Cititor: Dar dacă mă afund prea tare în emoțiile mele şi nu mai pot să ies de acolo?

Eu: După ce veţi citi sugestiile următoare şi veţi parcurge restul cărţii, veţi avea mult mai multe informații care vă vor ajuta să recăpătați controlul. În capitolul

„Țineți-vă obiceiurile în frâu“ veți găsi o sumedenie de idei privind gestionarea a opt dintre cele mai dificile emoții, iar în capitolul „Lecturi suplimentare“ vă recomand multe alte cărți care pot fi utile. În fine, amintiți-vă că exprimarea este doar o etapă a strategiei de vindecare. Din experiența mea, eliberarea emoțiilor prin metoda blândă și sigură pe care o propun, plus următoarele trei etape, ne oferă un nivel mult mai bun de control emoțional, nu unul mai slab. Emoțiile pe care le înăbușim în noi până când ajung pe punctul de a izbucni în mod violent sunt foarte dificil de oprit.

Dar nu cred că vă voi convinge vreodată prin vorbe; trebuie să testați teoria pe cont propriu. Așadar, haideți să trecem la lucruri practice!

Învățați să vă exprimați

Puteți parcurge etapa exprimării singur, cu un prieten sau într-un grup mic. După părerea mea, un grup mai mare de opt persoane ar trebui condus de o persoană cu sensibilitate emoțională, dar foarte capabilă să-și controleze propriile trăiri.

•Planificați-vă un interval de timp în care vă puteți exprima emoţiile așa cum doriţi. Sesiunea trebuie să includă și o perioadă de recuperare. Dacă lucrați singur, vă sfătuiesc să alocați sesiunii cel puțin o oră. Dacă lucrați împreună cu alții, am constatat că două ore constituie un interval potrivit. O sesiune mai scurtă nu vă oferă suficient timp pentru a crea un climat de încredere și siguranță. O sesiune mai lungă poate fi foarte obositoare, iar când ești obosit e mult mai greu să-ți controlezi emoţiile.

•Alegeți o seară, un weekend sau o săptămână. Timpul necesar depinde de natura traumei și de nivelul trăirilor pe care credeți că vreți să le exprimați. Dacă știți că ați stabilit o anumită dată pentru sesiunea de exprimare, puteți să vă țineți emoțiile în frâu până atunci și nu veți fi tentat să amânați. (Ceea ce se poate întâmpla foarte ușor – cui îi place să pună în vârful listei de priorități „să se simtă trist/furios/dezamăgit“?)

•Daţi-le sesiunilor un nume. O cunoştinţă a pus deoparte o zi pe săptămână, timp de câteva luni, pentru a lucra cu o traumă dificilă din copilărie, şi a numit-o „Ziua simţirii şi a vindecării“. Mi s-a părut o denumire superbă, dar dacă nu vă place, creaţi propria versiune. Faptul că daţi un nume sesiunii de exprimare a emoţiilor vă ajută să o trataţi cu seriozitatea necesară şi să respectaţi data pe care i-aţi alocat-o.

•Alegeţi un loc în care vă simţiţi confortabil, în siguranţă şi la adăpost de intruziuni nedorite.

•Închideţi telefonul sau puneţi-l pe modul silenţios.

•Asiguraţi-vă că aveţi la îndemână toate „echipamentele“ necesare. (De exemplu, o cutie cu şerveţele/CD-uri/o pernă pe care s-o călcaţi în picioare/hârtie pe care s-o rupeţi în bucăţi.)

•Dacă lucraţi singur şi vă faceţi griji că s-ar putea să fiţi copleşit de emoţiile care vor ieşi la iveală, vorbiţi cu un prieten şi rugaţi-l să vă caute la un anumit interval de timp după sesiune, sau să luaţi masa împreună a doua zi. Acest lucru vă va ajuta să nu vă mai faceţi atâtea griji şi să vă simţiţi mai în largul dumneavoastră.

•Dacă lucraţi cu altcineva, stabiliţi cum veţi proceda dacă unul dintre voi devine peste măsură de supărat sau de furios; dar reţineţi că deseori cel care are nevoie de mai multă susţinere după sesiune nu este cel care şi-a exprimat cele mai multe trăiri. (De obicei, persoana care a reuşit să se elibereze de emoţii se simte mult mai puternică după aceea.)

•Puneţi o muzică potrivită pentru exprimarea emoţiilor traumatice, dar e bine să aveţi la îndemână şi alte opţiuni care vă ajută să vă recăpătaţi calmul şi echilibrul, dacă sunteţi de părere că veţi avea nevoie de ele.

•Folosiţi uleiuri de aromaterapie potrivite.

•Luaţi o gustare înainte de a începe, dacă vă e foame (toţi suntem mai predispuşi să ne pierdem controlul când suntem înfometaţi).

•Pentru început, relaxaţi-vă fizic (vedeţi capitolele precedente dacă aveţi nevoie de ajutor). Începeţi să rechemaţi amintirile, folosind puterea imaginaţiei pentru a repune în scenă trauma. Poate fi util să vă amintiţi detaliile scenei (culori,

mirosuri, expresii faciale). Dacă lucraţi împreună cu alţii, încercaţi să vorbiţi despre traumă la timpul prezent. Uneori, poate fi util ca altcineva să vă ofere o ușoară susţinere fizică în acest răstimp (de pildă, să vă atingă mâna sau umărul, dar nu să vă îmbrățișeze strâns).

•Nu forţaţi emoţiile să iasă la suprafaţă; amintiţi-vă că este suficient să vă conectaţi cu emoția din punct de vedere fiziologic, într-un fel sau altul, pentru ca această etapă a vindecării să fie eficientă. Limitaţi-vă la genul de exprimare care vi se pare confortabil – unii simt nevoia să urle, dar pentru alţii este suficient să simtă un tremur în stomac. (Nu se dau nici un fel de puncte bonus pentru cele mai asurzitoare ţipete sau cele mai strașnice lovituri cu pumnul!)

•Concentraţi-vă atenţia asupra unor obiecte care au o semnificaţie emoţională deosebită pentru dumneavoastră (un cadou de la un fost iubit, o fotografie a persoanei pe care aţi pierdut-o, o scrisoare care v-a supărat, o broșură de la compania care v-a concediat).

•Pregătiţi o recompensă pe care să v-o oferiţi la sfârșitul sesiunii (o delicatesă în frigider, un film bun sau o baie parfumată – dar nu abuzaţi de alcool sau cofeină: e posibil să vă remonteze pe moment, însă „căderea“ care urmează nu vă ajută când sunteţi vulnerabil emoţional).

„Cei care nu știu să plângă din toată inima nu știu nici să râdă.“

– Golda Meir

A treia etapă – Consolarea

Scopul nostru: să-i permitem sinelui nostru rănit să se simtă consolat de atenţia și/sau acţiunile uneia sau a mai multor persoane care ne acceptă și ne respectă trăirile, fiind sincer preocupate de binele nostru.

Dacă aţi suferit doar o traumă minoră, puteţi parcurge această etapă pe cont propriu. Poate fi suficient să primiţi o recompensă de la partea dumneavoastră

grijulie. Daca ați încheiat ultima etapă așa cum v-am sugerat, poate că ați trecut deja în mod natural în această fază a vindecării. În acest caz, poate că trebuie doar să vă oferiți o recompensă mai substanțială!

Din păcate, aceasta reprezintă mai curând excepția decât regula. De obicei, pentru a parcurge etapa consolării aveți nevoie de ajutorul a cel puțin o persoană. La auzul acestei vești, e posibil să vă simțiți cuprins de neliniște și să constatați că din mintea dumneavoastră productivă încep să răbufnească scuze precum următoarele:

Nimeni nu știe despre asta.

N-aș putea să-i spun asta nimănui.

Nu cunosc o asemenea persoană.

Nimeni n-ar putea înțelege – nici nu mă aștept la așa ceva.

N-aș putea cere așa ceva nimănui.

Eu sunt cel puternic – ei depind de mine și vor fi supărați.

N-am timp.

N-au timp pentru așa ceva.

Au și ei suficiente de dus.

M-aș simți tare aiurea.

Pun foarte mult preț pe intimitate.

N-am mai plâns de față cu altcineva de când aveam șase ani.

Dacă ar ști cât de gelos m-am simțit, ce-ar crede despre mine?

Dacă ar ști că am fost atât de furios, ar fi îngroziți.

Nu-mi permit să expun ceva atât de vulnerabil din mine.

Am cerut şi altădată ajutorul altora, dar m-au lăsat baltă. Mulţumesc, nu mai vreau.

Nu am nevoie de asta.

Recunosc, am folosit şi eu multe asemenea scuze „nebuneşti“ pentru a-mi refuza consolarea. (Da, sunt „nebunești“ fiindcă este cât se poate de firesc şi de raţional să ne dorim consolare după o traumă.) Poate că n-au fost exprimate întotdeauna atât de explicit, dar prin mintea mea s-au perindat tot felul de variaţiuni pe aceste teme, până când am trecut cu mult de patruzeci de ani! A fost o adevărată uşurare să renunţ la ele. Nu-mi pot imagina cum aş fi putut trece peste pierderea fiicei mele, dacă n-aş fi fost capabilă să savurez pe deplin acest aspect esenţial al vindecării emoţionale.

Înainte de a vorbi despre cum să obţinem consolare, vă voi oferi câteva idei despre cum să scăpaţi de asemenea scuze.

Cum să combateţi scuzele

Pasul 1

Căutaţi motivul principal pentru care nu sunteţi dispus să acceptaţi consolarea (există întotdeauna unul, deşi uneori poate fi descoperit mai uşor de altcineva.) Apoi, firește, luaţi măsuri pentru a-l contracara.

Iată câteva exemple. Soluţiile sunt precedate de simbolul à

-

Cauza principală

în copilărie, n-aţi fost obişnuit să vi se ofere consolare atunci când sufereaţi

aţi fost dezamăgit de cineva care ar fi trebuit să vă ofere consolare (de pildă, un p

stimă de sine redusă
prietenii neglijate (nu ați investit suficient timp în menținerea unei relații apropia
prieteni care v-au judecat greșit
prieteni nepotriviți (care vor să vadă doar latura dumneavoastră puternică sau am
nu aveți suficient timp, energie sau libertate pentru a găsi un prieten potrivit
incapacitatea de a fi asertiv

Pasul al 2-lea

Verificaţi dacă sunteţi în căutarea tipului potrivit de persoană care să vă ofere consolare.

Odată ce aţi depăşit etapa în care vă găsiţi scuze, porniţi în căutarea persoanei sau a persoanelor care vă pot ajuta să parcurgeţi următorul pas.

Dacă în ultima etapă a exprimării a fost cineva alături de dumneavoastră, e posibil să aveţi deja câteva variante. Se consideră că limbajul corporal universal al oamenilor care îşi exprimă suferinţa a evoluat ca un mecanism de supravieţuire, pe măsură ce gradul de civilizaţie şi interdependenţă a crescut. De exemplu, plânsul nu serveşte doar la eliberarea tensiunilor, ci este menit să încurajeze preocuparea şi atitudinea protectoare din partea altor persoane din grupul nostru social, pentru ca aceştia să simtă în mod automat impulsul de a ne consola şi a avea grijă de noi – şi să fie recompensaţi în mod automat pentru eforturile lor cu acea senzaţie plăcută pe care o ai atunci când ajuţi pe cineva. (Specialiştii în şantaj emoţional ştiu prea bine să manipuleze aceste aspecte ale biochimiei umane!)

În plus, experienţa de a oferi şi a primi consolare îi uneşte pe oameni. De pildă, membrii unei familii care s-au susţinut unul pe altul după o pierdere tragică sau membrii unei comunităţi care s-au ajutat unii pe ceilalţi în cazul unei catastrofe naturale constată o aprofundare a loialităţii şi a angajamentului reciproc. Prin urmare, dacă şi când apare un pericol exterior, sunt şanse mai mari ca grupul să-şi unească forţele pentru a se proteja.

Din păcate, în lumea haotică şi plină de tensiuni în care trăieşte majoritatea, reacţia firească de consolare are de suferit. Trista realitate este că, chiar dacă am învăţat să ne exprimăm emoţiile şi suntem capabili să ne manifestăm suferinţa, e foarte posibil să avem un stil de viaţă în care semnalele de ajutor pur şi simplu nu sunt luate în seamă sau, dacă totuşi sunt observate, cei care ne-ar putea ajuta îşi inhibă tendinţa naturală de a oferi consolare sau sprijin. Deşi eu sunt o profesionistă în domeniu, trebuie să recunosc că au fost multe situaţii în care n-am răspuns semnalelor non-verbale care semnalau suferinţa altora întrucât:

•eram foarte ocupată cu ceea ce se petrecea în propria mea viaţă;

•eram peste măsură de preocupată de propria mea suferinţă;

•eram extrem de absorbită în a mă bucura de propria fericire şi noroc.

Nu sunt mândră de acest comportament şi îmi asum întreaga responsabilitate pentru el, dar ştiu că nu este neobişnuit. El constituie o realitate importantă a vieţii moderne, pe care cei ce caută consolare trebuie să o accepte.

Pentru a atrage atenţia asupra nevoii noastre de a fi consolaţi, nu ne mai putem bizui pe semnalele naturale; trebuie să învăţăm să adresăm cereri verbale ferme unor persoane pe care le alegem.

Mulţi oameni pe care-i întâlnesc au devenit dezamăgiţi şi cinici cu privire la posibilitatea de a primi consolare de la alţii, pur şi simplu fiindcă au obiceiul să se adreseze persoanelor nepotrivite. Deseori, li se întâmplă chiar să recurgă la persoane care mai degrabă le produc noi suferinţe în loc să-şi deschidă braţele cu compasiune!

Prin urmare, am conceput o listă de caracteristici ale persoanei ideale căreia ar trebui să ne adresăm în această etapă. Nici măcar fiinţele umane cele mai sensibile şi bune la suflet nu pot îndeplini întotdeauna aceste criterii, dar scopul nostru este să găsim pe cineva care se apropie destul de mult de portretul schiţat, nu pe cineva la ani-lumină de ideal.

Portretul persoanei ideale care ne poate oferi consolare

Este o persoană:

•preocupată în mod sincer de binele dumneavoastră (de pildă, se simte sincer îngrijorată sau supărată atunci când aţi fost rănit emoţional);

•capabilă să comunice clar această preocupare prin vorbele sau faptele ei (când vă aflaţi în această stare, nu se pune problema să citiţi gândurile altora);

•capabilă să rezoneze cu modul în care vă simtiți. Chiar dacă n-a trăit niciodată aceeaşi experiență ca dumneavoastră (şi chiar dacă a trăit-o, dar a reacționat altfel), probabil că a avut la un moment dat emoții similare cu ale dumneavoastră (de pildă: „Știu cum e să fii abandonat. Deși mie nu mi s-a întâmplat ceva atât de rău, am simțit ceva asemănător cu ce trebuie să fi simţit tu când...“);

• care vă acceptă trăirile ca atare și nu se simte obligată să vă spună cum ar trebui să vă simțiți (de exemplu: „Nu trebuie să fii trist – ar trebui să te bucuri că ai scăpat de ea“ sau „Nu știu de ce ești furios, doar nu e problema ta“);

•care nu vă judecă și se abține de la orice gânduri privind o eventuală greșeală pe care aţi fi putut-o face (de pildă: „Ți-ai făcut-o cu mâna ta, doar te-am prevenit!“ sau „Dacă ai fi fost mai atent...“);

•înzestrată cu încredere emoțională (sau care cel puțin nu intră în panică atunci când vede o lacrimă sau cineva ridică puțin tonul!);

•care ascultă cu atenție și se abține de la a vă împărtăși propriile „poveşti“, noutăți și sfaturi;

•respectă nivelul de confort corporal pe care-l doriți în această etapă (de exemplu, nu insistă să vă îmbrățiseze fiindcă așa crede ea că e bine);

•suficient de sigură pe sine astfel încât să știți că va spune „nu“ atunci când nu poate sau nu vrea să vă ajute, dintr-un motiv sau altul;

•puternică și suficient de capabilă să vă protejeze și să aibă grijă de dumneavoastră în această perioadă;

•dispusă să vă sprijine când veți parcurge următoarele etape ale procesului de vindecare emoțională;

•căreia aţi fi dispus să-i oferiți consolare la nevoie;

•care nu se așteaptă ca faptele ei bune să fie considerate o datorie care trebuie plătită la un moment dat în viitor;

•capabilă și dispusă să-și asume întreaga responsabilitate pentru repercusiunile pe care le-ar putea avea ajutorul dat asupra propriei sale vieți (de exemplu: „Nu-ți face griji. O să lucrez mai mult în weekend ca să recuperez“ sau „Nu te preocupa în ceea ce o privește – dacă devine geloasă, o să mă ocup eu de asta“ ori „Sună-mă oricând – dacă mă trezesc noaptea, o să trag un pui de somn după-amiaza“);

•care dispune de timpul și energia fizică și emoțională necesare pentru a vă oferi tipul de consolare de care aveți nevoie.

și, în fine,

•dacă ați fost rănit pe nedrept, poate să simtă furie în locul dumneavoastră și să exprime furia pe care o simțiți, dar nu o puteți accesa în prezent. De asemenea, poate (cu permisiunea dumneavoastră) să ia măsuri de protecție dacă dumneavoastră sunteți încă prea șocat, supărat sau neajutorat pentru a face asta.

Nu uitați că toate cele de mai sus reprezintă portretul unei persoane ideale care vă poate oferi consolare în decursul vindecării emoționale și nu profilul unui prieten bun, al partenerului sau al părintelui perfect. Uneori persoanele cele mai dragi și mai apropiate pot îndeplini acest rol, alteori nu. Dacă în timp ce citeați lista de mai sus v-ați simțit cuprins de vinovăție, amintiți-vă că nici măcar oamenii cei mai extraordinari nu pot juca acest rol în mod ideal pentru toți, în toate situațiile!

Învățați să vă consolați

•Pentru a vă întări hotărârea de a cere consolarea de care aveți nevoie, amintiți-vă ce beneficii are pentru ceilalți faptul de a-i consola. Amintiți-vă o situație în care ați ajutat pe cineva în acest fel sau când ați asistat la vindecarea cuiva cu ajutorul unei persoane care i-a oferit încurajarea de care avea nevoie.

•Citiți secțiunea despre portretul persoanei ideale care ne poate oferi consolare, apoi gândiți-vă la cunoscuții care se apropie de descriere. Persoanele respective nu sunt neapărat:

– cele care vă iubesc cel mai mult;

– cele pe care le iubiți sau le placeți cel mai mult;

– cele care v-au încurajat în trecut;

– cele care se oferă să vă ajute în prezent.

•Rugați-o pe persoana respectivă să vă ajute folosind un limbaj direct. Specificați limpede ce fel de consolare doriți și pentru cât timp. În unele situații, nici măcar nu e nevoie să vorbiți despre problema dumneavoastră Simplul fapt de a vă afla în compania persoanei și de a vă bucura de compasiunea sau empatia ei poate fi suficient. Deseori, e o idee bună să-i arătați și de ce anume nu aveți nevoie, precum și că e în regulă pentru dumneavoastră dacă vă refuză, fiindcă acest lucru îi va liniști pe cei care se tem că nu pot face față. Iată câteva exemple care sper că vă vor ajuta să vă faceți o idee despre limbajul cu cele mai mari șanse să atragă răspunsul dorit.

Cum să cereți cuiva să vă consoleze

Exemple:

a) După o dezamăgire la serviciu: „John, am aflat că n-am primit comanda aceea, știi tu, cea la care lucram de câteva luni. Ți-ar plăcea să bei cu mine o bere diseară? I-am spus pe șleau lui Julie ce cred și acum sunt bine. N-o să mă smiorcăi, dar mi-ar prinde bine să vorbesc cu tine despre asta vreo oră. Însă te rog să-mi spui dacă ești ocupat, nu e chiar așa de urgent“.

b) Adresați rugamintea unui prieten după ce vă amintiți de o traumă din copilărie: „Jo, îți aminteşti filmul acela de duminica trecută, despre familia în care mama era pe punctul să moară de cancer? Mi-a lăsat o impresie sinistră. M-a făcut să mă gândesc la propria copilărie și am fost foarte tulburat toată

săptămâna, fiindcă mi-am amintit de vremea când a murit mama mea. Nu ne cunoaștem foarte bine, însă știu că ai avut o experiență similară și mi-ar prinde bine să-ți vorbesc puțin despre cele trăite de mine, deoarece cred că ai înțelege. Nu sunt deprimat, doar mă simt puțin nesigur pe mine. Ma întrebam dacă ai vrea să vii la masă într-una din zilele astea. Te rog să-mi spui însă dacă nu poți sau dacă asta te-ar deranja; o să te înțeleg perfect și sunt convins că voi găsi pe altcineva care să mă ajute“.

c) Cereți ajutorul unei mătuși și al unui unchi după ce relația dumneavoastră s-a destrămat: „Probabil ați auzit că Mandy și cu mine ne-am despărțit luna trecută... Da, a fost tare greu, dar cred că încep să-mi revin. Simt nevoia să mă detașez de emoțiile puternice. Mă întrebam dacă aș putea veni să petrec o săptămână cu voi... Mulțumesc, ar fi grozav. N-am nevoie decât de puțină odihnă, câteva plimbări cu copiii și de niște mâncare de la voi“.

d) Cereți sprijinul moral al unui prieten după ce primiți un anunț de concediere: „Vrei să treci pe la mine la o cafea în drum spre casă? Aș vrea să-ți povestesc ce s-a întâmplat. Toți cei de aici s-au purtat pe cinste, m-au ajutat, dar sunt triști și încearcă să mă înveselească. Simt nevoia să mă descarc puțin și cred că tu o să mă înțelegi. Dacă nu poți în seara asta, poate vii altădată în cursul săptămânii... A, da, dacă poți face o petiție din partea noastră, ar fi minunat, mulțumesc. Vorbim mai târziu“.

Acum, tot ce v-a rămas de făcut este să vă relaxați și să savurați puterea vindecătoare a consolării. În loc să vă faceți griji că „v-ați blocat“ sau „profitați de alții“, găsiți afirmații pozitive precum „Am încredere că voi merge mai departe în mod natural atunci când voi fi pregătit. _____ (persoana care vă oferă consolare) își poate asuma responsabilitatea pentru propria stare.“

„Pentru a alina mâhnirea, lăsați-o să se epuizeze sau vorbiți despre ea.“

– Anne Swetchine

A patra etapă – Compensarea

Scopul nostru: să luăm măsurile potrivite pentru a ne simți mai bine.

Acum probabil că vă simțiți deja mult mai bine; poate vă gândiți că e momentul să uitați trecutul și să vă ocupați de prezent și de viitor. Dacă sunteți ca mulți cunoscuți de-ai mei, poate chiar vă simțiți puțin vinovat fiindcă v-ați complăcut atâta vreme în suferință, sau poate că au început să vă neliniștească toate lucrurile pe care le aveți de făcut. E posibil ca lumea să vi se pară plină de sfinți care se descurcă de minune în viață, deși s-au confruntat cu probleme mult mai mari decât ale dumneavoastră!

Însă sper că veți depăși această rezistență firească, întrucât, deși puteți supraviețui fără să parcurgeți această etapă și etapa următoare, starea dumneavoastră emoțională este încă precară. Sunteți încă fragil pe plan psihologic și, prin urmare, mai vulnerabil la o eventuală nouă traumă.

Această etapă va aprofunda vindecarea pe care ați realizat-o deja și constituie o verigă esențială a întregului proces. Dar înainte de a începe, haideți să lămurim ce fel de compensații sunt necesare pentru a ne vindeca pe deplin.

Compensarea nu înseamnă:

•Răzbunare. Setea de răzbunare constituie o reacție cât se poate de firească atunci când am fost răniți. Este o reacție de supraviețuire instinctivă, adânc înrădăcinată în sufletul nostru. Dar, asemenea multor alte reacții primitive, nu este neapărat pe măsura vremurilor de astăzi. Țineți cont de faptul că datează dinainte de apariția capacităților noastre cognitive, care în mod normal ne sunt mult mai utile în ceea ce privește nevoile actuale de „supraviețuire“. Răzbunarea este rareori utilă pentru vindecarea pe plan emoțional, în nici un caz nu este esențială, iar uneori este chiar contraproductivă!

•*O pedeapsă corectă. Chiar dacă aceasta este meritată și recomandabilă, veți fi mult mai bine pregătit să luați măsurile necesare atunci când veți fi vindecat emoțional. În unele împrejurări, roata dreptății nu poate aștepta vindecarea dumneavoastră (de pildă, dacă ați fost victima unui furt sau a unui act de violență, e firesc să ne asigurăm că agresorul nostru este arestat rapid). În asemenea situații, bineînțeles, trebuie să cooperăm pentru ca acest lucru să se întâmple cât mai repede. Dar, în același timp, nu trebuie să uităm de propriile nevoi emoționale și de fragilitatea noastră. Este momentul să apelăm la prieteni*

sau profesioniști care pot și vor să ne ajute. Dacă ne implicăm în această etapă, cel puțin vom avea ceva de făcut, în timp ce alte persoane mai puțin traumatizate emoțional se vor ocupa de situația noastră. De asemenea, compensarea este o diversiune bine-venită dacă furia sau frustrarea ne fac să credem că ar trebui să ne facem singuri dreptate.

Oricât de intensă ar fi dorința dumneavoastră de răzbunare, puneți-o deoparte, cel puțin pentru moment. Nu vă mai gândiți la persoana sau evenimentul care v-a rănit, ci concentrați-vă asupra dumneavoastră și asupra propriei sănătăți emoționale.

De fapt, noi căutăm:

•un mod de a ne compensa trauma, oricât de gravă sau de nesemnificativă ar fi fost cauza ei. Știm că toți avem propriul nostru mod de a reacționa la diferite pierderi, nedreptăți și dezamăgiri. De exemplu, pierderea subită a unui animal îndrăgit poate fi mai traumatizantă pentru unele persoane decât pierderea unui părinte. De aceea, trebuie să ignorăm cum cred alții că ar trebui să reacționăm la o traumă, și să aflăm singuri de ce fel de compensație avem nevoie.

•compensații care ne asistă în vindecarea emoțională și nu despăgubiri pe măsura daunelor suferite. De exemplu, dacă în urma traumei ați rămas cu o infirmitate fizică severă sau ați pierdut o persoană care ocupa un loc aparte în inima dumneavoastră, e foarte firesc să vă gândiți că s-ar putea să nu găsiți niciodată o cale de a vă reveni după o asemenea pierdere majoră. Dar conștientizarea acestui fapt nu trebuie să vă împiedice (la fel ca pe multe persoane pe care le-am întâlnit) să căutați o compensație care să vă ajute în vindecarea dumneavoastră emoțională.

•un stil de compensație pe măsura personalității și a preferințelor noastre, chiar și atunci când modul nostru de a parcurge această etapă le poate părea bizar și nepotrivit celor din jur („N-aș face asta, e doar pierdere de timp. Aș face în schimb...!“)

Învățați să vă recompensați

Gândiți-vă ce „deficiențe“ v-a cauzat această traumă în ceea ce privește personalitatea, abilitățile, nevoile materiale sau oportunitățile. Folosiți drept ghid lista de mai jos. S-ar putea să vă dați seama că aveți mai multe deficiențe și, ca urmare, poate fi nevoie să găsiți tipul de recompensă potrivit pentru fiecare.

Listă de deficiențe

Ca urmare a traumei suferite, ați rămas cu un deficit de:

•stimă de sine;

•încredere în sine;

•optimism;

•energie;

•încredere în alții;

•încredere într-un anumit tip de relație (cum ar fi căsnicia sau relația șef/angajat);

•sprijin social;

•siguranță financiară;

•ocazia de a vă folosi atuurile personale;

•ocazia de a vă folosi abilitățile;

•ocazia de a vă dezvolta potențialul intelectual;

•ocazia de a vă distra;

•dorința de a vă distra;

•abilităţi sociale (precum asertivitatea);

•altceva: _____ .

Dacă după ce parcurgeţi lista începeţi să vă gândiţi (aşa cum fac mulţi alţii): „Ce rost are? Oricum nu pot schimba ce s-a întâmplat“, folosiţi un discurs interior pozitiv pentru a vă refocaliza mintea asupra a ceea ce puteţi face. („Pot schimba impactul pe care îl are trauma asupra vieţii mele“ şi „Pot să-mi ofer o compensaţie pentru daunele produse“)

Alegeţi metoda potrivită de a compensa trauma suferită. Reţineţi că, în general, nu căutaţi o plăcere de moment (deşi trebuie să recunoaştem că în cazul unor traume minore, acest tip de compensaţie poate fi cât se poate de potrivit). Această etapă, mai ales în ce priveşte vindecarea traumelor din copilărie, poate presupune planificare pe termen lung şi eforturi persistente. Iată câteva exemple care vă vor ajuta să vă îndreptaţi în direcţia potrivită.

Exemple de compensaţii adecvate

Traumă
un prieten n-a venit la întâlnire/nu aţi primit un anumit proiect la locul de muncă
divorţ/mutare forţată într-o altă zonă/timiditate cronică din cauza izolării din cop
aţi fost agresat la şcoală ani întregi/aţi avut un tată autoritar/aţi fost respins de o s
rezultate slabe la învăţătură din cauza dificultăţilor familiale sau a unei infirmităţ
părinti ambiţioşi sau egoişti, care n-au observat şi nu v-au ajutat să vă dezvoltaţi

A cincea etapă – Perspectiva

„Când o ușă către fericire se închide, o alta se deschide; însă adesea noi rămânem atâta vreme cu ochii ațintiți către ușa închisă, încât n-o mai vedem pe cea care s-a deschis pentru noi.“

– Helen Keller

Scopul nostru: să înțelegem de ce și cum s-a produs trauma, precum și să găsim un aspect pozitiv al experienței pe care să-l luăm cu noi în viitor.

Acum (abia acum!) sunteți pregătit să vă gândiți în mod serios la trauma suferită. E puțin probabil să fiu nevoită să fac eforturi pentru a vă „vinde“ virtuțile acestei etape. De fapt, probabil că așteptați de mult să ajungeți aici!

În societatea noastră modernă hiperintelectualizată, mulți oameni fac greșeala de a încerca să sară direct în această etapă înainte de a fi parcurs primele patru faze ale vindecării emoționale. Sunt convinsă că ați auzit persoane aflate încă în stare de șoc, copleșite de durere, strigând: „DE CE a făcut asta?“, „CUM am reuşit să ajung în această situație?“, „CE s-a întâmplat de am ajuns aici?“. Peste luni sau chiar ani, se prea poate ca aceste persoane să-mi bată la ușă, încă paralizate de suferința emoțională, torturându-se cu aceleași întrebări. De obicei, e greu să le conving să se relaxeze și să revină la primele etape ale vindecării. Sunt nerăbdătoare să parcurgă această etapă deoarece, poate în urma unor experiențe personale anterioare, au aflat că este crucial să meargă mai departe.

Situația este și mai dificilă dacă trăim într-o cultură care se așteaptă la vindecare instantanee, și ne încurajează să trecem repede prin această etapă. („Suntem o afacere, nu o organizație de caritate. Avem toată compasiunea din lume, dar spectacolul trebuie să continue. Învață din experiență și apoi gândește pozitiv, privește înainte; ce-a fost a fost.“)

Dacă ați parcurs cu succes ultimele patru etape, acum sunteți cât se poate de

pregătit să recurgeți la gândirea analitică și să învățați din experiența trăită. Veți simți în mod instinctiv că vreți să faceți asta – nu vă veți gândi că așa trebuie. Odată ce inima dumneavoastră s-a vindecat, cortexul cerebral își poate îndeplini în mod eficient îndatoririle analitice.

Dar, firește, în cazul unor traume acest lucru e mai ușor de spus decât de făcut. Unele traume sunt foarte greu de înțeles, deoarece situația în care s-au produs a fost extrem de complexă. Pe altele e posibil să nu le înțelegem niciodată, întrucât cei răspunzători de producerea lor au acționat în mare măsură irațional. Cu toate acestea, merită să faceți efortul de a parcurge această etapă. După aceea, cu siguranță că vă veți simți mai bine și nu vă veți mai tortura cu întrebări la care e imposibil de găsit un răspuns.

Cele cinci aspecte ale perspectivei

Am identificat cinci aspecte esenţiale ale acestei etape și am inventat o formulă mnemonică utilă pentru a vi le reaminti pe toate, în ordinea corectă.

Cei traumatizați reflectează intens pentru a învăța

1. Contextul examinăm evenimentele care au condus la traumă și pe cele legate de producerea traumei.

2. Tiparele căutăm eventuale secvențe repetitive și obiceiuri.

3. Responsibilitatea decidem cine sau ce a fost de vină.

4. Importanța decidem cât de importantă este această traumă în „imaginea de ansamblu“: situația, relația sau viața în general.

5. Învățarea ne clarificăm ce anume am învățat în urma acestei traume și estimăm cum am putea folosi acest lucru în beneficiul nostru și/sau al altora.

În cazul unei traume minore, „cotidiene“, e posibil să parcurgeți toate cele cinci etape singur, în doar câteva minute. O traumă mai veche, mai profundă sau mai complexă poate necesita însă luni de zile și ajutorul altora.

Dezvoltă-ți capacitatea de a privi în perspectivă

Puneți-vă următoarele întrebări despre cele cinci aspecte:

1. Context

– Ce se întâmpla în exteriorul și în interiorul meu înainte de producerea traumei?

– Ce se întâmpla atunci când s-a produs trauma?

– Ce persoane au fost implicate (dacă a fost cazul)?

2. Tipare

– M-am mai simțit rănit în același fel înainte? În caz afirmativ, cât de des?

– Evenimentele anterioare au fost similare sau diferite?

– Persoanele implicate au fost similare în vreun fel?

– Cuvintele, limbajul corporal sau comportamentul lor a fost similar cu cel din situația unor traume anterioare?

3. Responsibilitate

– Vreun aspect al comportamentului sau al personalității mele a avut vreo influență asupra celor întâmplate?

– Responsabilitatea îi revine, total sau parțial, unei alte persoane?

– Au fost implicați, partial, și alți factori? (precum vremea, situația economică, ignoranța, o boală, hormonii, diferențele dintre generații, soarta)

– Cine sau care este principalul responsabil de cele petrecute?

4. Importanță

– Pe o scară de la 1 la 10, cât de sever este impactul pe care l-a avut această traumă asupra mea și asupra vieții mele?

– Trauma are vreo importanță în raport cu altcineva?

– Trauma are vreo importanță în raport cu o chestiune care mă preocupă? (de ordin social, politic, moral etc.)

5. Învățare

– Am învățat ceva despre mine ca urmare a acestei traume și a efectelor ei?

– Am învățat ceva despre altcineva?

– Am învăţat ceva despre viață, în general?

– Pot face ceva de acum înainte pentru a preveni asemenea traume?

– Trebuie să fac ceva în legătură cu vreo relație ca urmare a acestei traume?

– Am progresat în vreun fel, ca persoană, în urma acestei experienţe?

– Experiența a avut vreun beneficiu pentru cineva sau ceva?

– Pot folosi această experiență pentru a avea beneficii în viitor?

Dacă pentru moment nu sunteți în stare să răspundeți la aceste întrebări, încercați una sau mai multe dintre următoarele:

• să citiți despre experiențe similare;

•să vizionați programe TV şi filme relevante;

•să vorbiți cu persoane care au trecut prin experiențe similare sau identice.

„Nu poți fi curajos dacă ți se întâmplă numai lucruri bune.“

– Mary Tyler Moore

(Bonus) A șasea etapă – Canalizarea emoțiilor

Scopul nostru: să găsim o supapă constructivă pentru a folosi oportunităţile apărute ca urmare a traumei emoționale și a învăța din ea.

În această etapă, mă aflu pe un teren cât se poate de solid. Sunt, probabil, unul dintre cei mai mari experți din lume în ceea ce privește canalizarea. Am început s-o practic din copilărie și mi-am clădit o carieră de succes pe baza ei!

Dar, cu toate că în prezent simt că am învățat să-mi gestionez abilitățile de canalizare și le pot folosi într-un mod constructiv, cea mai mare parte a vieții mele le-am folosit într-un mod care, deși altora le-a oferit unele beneficii, pe mine aproape că m-a distrus.

Experiența mea în ceea ce privește canalizarea autodistructivă și cea constructivă

Fiind fiica cea mare într-o familie cu o mamă alcoolică și un tată care lucra în străinătate în cea mai mare parte a timpului, am învățat rapid să-mi ascund propria suferință nevindecată sub un strat gros de protecție fraternă autoritară. Această atitudine s-a extins către mulți alți „frați și surori“ când am ajuns în lumea dură a orfelinatelor. În anii singuratici și confuzi ai adolescenței, mi-am propus să mântuiesc lumea prin rugăciuni neîncetate și o purtare cuviincioasă.

La vârsta de 17 ani, mi-am făurit un alt vis legat de procesul de a canaliza. Aveam să zgudui conștiințele celor bogați și puternici cu ajutorul unor documentare dramatice, de neuitat. Deși știam deja cu siguranță că nu eram o sfântă, n-aveam nici cea mai mică idee că motivația mea era alimentată în principal de propriile mormane secrete de suferință și tulburare emoțională.

Odată ajunsă la vârsta de 21 de ani, nevoile financiare m-au obligat să renunț la visul meu. Am devenit un asistent social de nădejde într-una dintre cele mai sărace zone din Marea Britanie. Câțiva ani mai târziu (şi după multe traume nevindecate), barajele mele emoționale s-au prăbuşit. O scurtă ședere în atmosfera antiterapeutică a unui mare spital de psihiatrie m-a trimis din nou în brațele familiare ale canalizării. M-am lăsat absorbită de rolul autoasumat de salvator al „copiilor“ abuzați, de toate vârstele, înecându-mi suferința în barbiturice și alcool.

Povestea vieții mele a continuat în acelaşi fel, cu numeroase poticneli, timp de mulți ani, până când tiparul a fost întrerupt de inevitabila epuizare și prăbușire. Însă chiar și după ce am parcurs propriul proces îndelungat și minuțios de vindecare emoţională, obiceiul meu de a canaliza a ieşit din nou la iveală. Era adânc întipărit în personalitatea mea și m-a ajutat să-mi croiesc o viață cât se poate de satisfăcătoare pe plan emoțional. Nu voiam să-l pierd, aşa că am învățat cum să-l gestionez și să-l transform într-o forță constructivă pentru mine și pentru cei pe care voiam să-i ajut.

De curând, m-am simțit foarte recunoscătoare pentru capacitățile mele de canalizare. Lor le datorez în mare măsură faptul că mi-am recăpătat atât de repede tăria sufletească după pierderea fiicei mele.

Înființarea Laura’s Foundation (cu scopul de a le permite altor tineri să-și urmeze visul) a fost răspunsul meu automat și aproape instantaneu la această traumă atât de profundă. Din fericire, eram deja cât se poate de conștientă de pericolele pe care le implica traversarea mult prea rapidă a procesului de vindecare. În primul rând, știam că sub influența acestui stres extrem trecusem automat în etapele „bonus“, iar în al doilea rând, știam că unul dintre principalele mele puncte forte era canalizarea și fără îndoială avea să joace un rol major în vindecarea mea.

Prin urmare, mi-am acceptat nevoia de a avea un plan de canalizare, dar am avut mare grijă ca acesta să nu-mi afecteze nevoia de a parcurge primele cinci etape esențiale ale vindecării emoționale. Aşadar, cu toate că am plantat seminţele

fundației la doar câteva zile după moartea Laurei și am continuat să le ud din când în când, am apelat la alții să se ocupe de dezvoltarea proiectului. Am stabilit o dată oficială de lansare abia după mai mult de un an, când am avut încredere că mi-am recăpătat în suficientă măsură tăria fizică și emoțională.

Din această ultimă experiență personală am învățat ceva nou despre canalizare. Mi-am dat seama că, deși canalizarea este o etapă opțională a procesului de vindecare, putem începe să facem planuri în ceea ce o privește (dacă avem această tendință) la foarte scurt timp după producerea traumei, cu condiția ca acest lucru să nu afecteze parcurgerea etapelor esențiale. Existența fundației nou create ne-a oferit încurajare și inspirație mie și multor alte persoane în călătoria noastră prin tunelul întunecat și aparent nesfârșit al amărăciunii. Dacă n-aș fi înțeles asta, poate că v-aș fi sfătuit să amânați orice gânduri legate de canalizare până cu mult după vindecarea deplină. (Observați perspectiva în acțiune?!)

Sper că ați mai înțeles un lucru important în această privință, ilustrat de povestea mea. Dacă o persoană folosește canalizarea emoțiilor fără a se înțelege pe sine și crede că motivația ei de a face „fapte bune“ este pur altruistă, beneficiile terapeutice vor fi extrem de limitate atât pentru ea, cât și pentru alții. În mâinile unei persoane profund rănite, canalizarea este, în esență, contraproductivă.

Și acum, iată un ultim avertisment înainte de a trece din nou la acțiune! Canalizarea emoțiilor nu trebuie folosită niciodată pentru a trezi sentimente de vinovăție în dumneavoastră sau în alții. Dacă v-ați gândit că aceasta nu este o etapă potrivită pentru dumneavoastră, nu priviți rușinat peste umăr, invidiindu-i pe cei care se bucură de beneficiile ei. Amintiți-vă că ea nu este esențială pentru vindecarea emoțională și că există multe alte moduri de a avea o contribuție în această lume. Dar, înainte de a renunța complet la ideea de a o folosi cândva în viitor, vă rog să citiți secțiunea următoare, fiindcă s-ar putea să aflați cu surprindere câteva modalități mai puțin evidente de a-i folosi energia vindecătoare.

Învățați să vă canalizați eficient emoțiile

Citiți următoarea listă de simptome pentru a vă evalua rana emoțională. Chiar

dacă reiese că ar fi bine să reveniţi puţin la etapele anterioare, conceperea câtorva planuri de canalizare vă poate oferi beneficii şi motivaţie.

Simptome care arată că rănile emoționale nu sunt încă vindecate pe deplin:

•gânduri despre traumă care vă afectează concentrarea;

•probleme de somn sau de alimentație;

•un nivel neobișnuit de uitare/apatie/obsesie/frică/îngrijorare;

•emoții care ies la suprafață pe neașteptate și eventual în momente nepotrivite;

•reacții de anxietate față de oameni sau situații care vă amintesc de eveniment;

•comportament fobic nou sau accentuat;

•tensiuni fizice;

•probleme de sănătate cu posibile cauze psihosomatice.

Revedeți notițele pe care vi le-ați luat când ați parcurs etapa perspectivei.

Folosiți ca sursă de inspirație următoarele exemple.

Exemple de canalizare constructivă:

•ajutați oamenii să devină mai conștienți de problemă vorbind despre ea în mod regulat;

•împrieteniți-vă cu un vecin în vârstă care este singuratic;

•faceți voluntariat pentru o organizaţie caritabilă în a cărei misiune credeți;

•lucrați pentru o organizație a cărei misiune este legată de cauza dumneavoastră;

•implicați-vă în strângerea de fonduri pentru o cauză;

•alăturaţi-vă unui grup de presiune sau iniţiaţi un asemenea grup;

•ţineţi discursuri despre experienţa dumneavoastră în ceea ce priveşte gestionarea sau prevenirea traumei;

•transmiteţi sugestii sau participaţi la emisiuni radio în dialog cu ascultătorii pe tema respectivă;

•scrieţi plângeri;

•trimiteţi o scrisoare membrilor parlamentului sau avocatului poporului;

•scrieţi un articol, un pamflet sau o carte pe tema respectivă;

•faceţi campanie politică pentru un partid care promite o schimbare a politicilor relevante;

•deveniţi consilier local sau membru al parlamentului;

•deveniţi magistrat;

•deveniţi director de şcoală;

•compuneţi o melodie pe tema respectivă;

•plantaţi flori sau copaci;

•ridicaţi un monument comemorativ într-un loc public;

•ajutaţi tineri să-şi însuşească o serie de abilităţi relevante;

•predaţi cursuri de prim-ajutor;

•ţineţi ateliere despre controlul stresului;

•învăţaţi nişte adulţi să citească şi să scrie;

•donaţi îmbrăcăminte unui magazin caritabil;

•îndrumaţi-i pe colegii noi;

•scrieţi o piesă de teatru sau un scenariu de film/televiziune;

•scrieţi-vă autobiografia;

•oferiţi consiliere colegilor;

•oferiţi consiliere pentru cupluri;

•oferiţi consiliere pentru cazuri de SIDA;

•adoptaţi sau luaţi în asistenţă maternală un copil nevoiaş;

•învăţaţi-i pe alţii despre vindecarea emoţională!

Alte idei: faceţi o şedinţă de brainstorming; alegeţi o idee care vi se pare fezabilă şi atrăgătoare; creaţi o hartă mentală care vă ajută să exploraţi o cale către scopul dumneavoastră în ceea ce priveşte canalizarea.

Scrieti un plan de acţiune detaliat, folosind drept repere următoarele:

1. scopul meu ideal pe termen lung (de exemplu, între 1 şi 10 ani);

2. gradul de realizare pe care îl consider un compromis acceptabil;

3. scopul meu pentru următoarele şase luni;

4. scopul meu pentru săptămâna viitoare;

5. sursele mele de sprijin;

6. metoda pe care o voi folosi pentru a-mi controla sănătatea emoţională;

7. indiciile că folosesc cu succes canalizarea;

8. strategiile pe care le voi folosi pentru a înfrunta obstacolele;

9. ce voi face dacă nu reuşesc să-mi ating scopul.

Arătați planul de acțiune unui prieten bun (poate persoana care v-a oferit consolare în etapa respectivă) și rugați-l să vă spună dacă i se pare rezonabil. Nu trebuie neapărat să țineți cont de părerea lui, dar uneori cineva care vede situația din afară poate observa mai ușor dacă nu suntem realiști sau onești cu noi înșine.

(Bonus) A șaptea etapă – Iertarea

Scopul nostru: să ne împăcăm (fizic sau metaforic) cu persoana sau persoanele care ne-au cauzat trauma și să legăm relații noi, fără ranchiună și intenţii rele.

Această ultimă etapă poate fi folosită doar atunci când putem identifica în mod clar una sau mai multe persoane răspunzătoare, fie și în parte, de trauma suferită. Din păcate, nu o putem folosi în cazul anumitor traume precum cele cauzate de:

•o lovitură a sorţii:

– un accident neobișnuit, provocat de întâlnirea imprevizibilă a unui număr aleator de factori cauzali.

•un fenomen natural neprevăzut:

– o furtună izbucnită pe neașteptate sau prezența unei gene ce provoacă o boală/infirmitate.

•o masă mare de oameni:

– o traumă provocată de o revoltă subită sau o acțiune anarhică din partea unui grup de oameni atât de mare, încât vinovații sunt aproape imposibil de stabilit întrucât factorii implicați sunt foarte generali, și e posibil să se fi acumulat pe parcursul mai multor generații.

Chiar dacă puteţi identifica persoana sau persoanele care v-au făcut să suferiți, acest lucru s-ar putea să nu fie posibil dintr-o serie de alte motive, care vor deveni evidente pe parcursul discuției noastre.

Mi-aş fi dorit ca a ierta să fie atât de simplu precum susţin atâtea persoane bine intenţionate. Văd adesea că iertarea este promovată în articole, cărţi şi cursuri de dezvoltare personală drept cheia fericirii, a sănătăţii psihologice şi a relaţiilor satisfăcătoare, precum și drept mântuirea pentru eternitate! Pe lângă faptul că hrănesc o culpabilitate iraţională, aceste chemări evanghelice către culmile ameţitoare și uneori imposibil de atins ale iertării împiedică adesea vindecarea emoţională, și ne predispun, pe noi și pe alţii, la noi traume. În nerăbdarea (sau ignoranţa) noastră, e posibil să ne repezim către această etapă finală sărind peste nişte etape cruciale ale vindecării, și să ne expunem în mod repetat unor riscuri altminteri evidente.

Iată câteva exemple care sper să clarifice ce vreau să spun. Deşi sunt cazuri extreme, vă asigur că diverse variaţiuni pe aceste teme sunt bine-cunoscute consilierilor, asistenţilor sociali și autorilor de articole care răspund cititorilor cu probleme:

•femeia divorţată care iartă din nou și din nou, se târăşte dintr-o relaţie în alta, și în cele din urmă ajunge cinică și singură;

•prietenul credul care se apucă de băutură pentru a se remonta după ce a fost înşelat de nenumărate ori;

•mama martiră a cărei stimă de sine se prăbuşeşte sub nivelul mării fiindcă nu reuşeşte să-și păstreze surâsul sub presiunea constantă a înjosirilor din partea familiei insensibile, la care se supune de bunăvoie;

•victima mult prea binevoitoare a agresiunilor din partea colegilor de şcoală, care refuză să-și trădeze abuzatorii „smeriţi“, fiind ea însăşi pedepsită pentru tulburarea creată;

•„șeful amabil“ care în cele din urmă este concediat din cauza abuzurilor repetate ale subalternilor săi în ceea ce priveşte termenele de predare sau politica firmei;

•femeia abuzată fizic, sedusă instantaneu de privirea ispititoare și smerită a partenerului, care ajunge să cadă victimă abuzurilor repetate;

•„copilul“ de 45 de ani al unor părinţi autoritari și manipulatori, ai cărei copii suferă la rândul lor în urma absenţelor ei repetate și a bolilor induse de stres;

•părintele naiv care este șocat când îl sună profesorul ca să-i spună că l-a prins

pe copilul lui adolescent furând din sertarele profesorilor.

Noi căutăm un alt fel de iertare. Aceasta se naşte dintr-un sentiment de compasiune care uneori apare în mod spontan şi autentic după ce am parcurs absolut fiecare etapă esenţială a vindecării emoţionale. Nu putem forţa un asemenea sentiment. Încercările în acest sens conduc doar la o iertare „falsă“ şi superficială, capabilă poate să-i păcălească pe cei din jur, dar nu şi pe cel care o oferă, care adesea se simte ipocrit şi descurajat.

Însă, deşi nu putem forța iertarea, o putem încuraja să se producă mai repede în mod natural. Sunt implicați doi factori:

a) persoana rănită înțelege că acela care i-a cauzat trauma nu a acționat din rea-voință și se prea poate să nici nu fi fost conștient de impactul atitudinii sau al comportamentului lui supărător;

b) persoana care a cauzat trauma își schimbă atitudinea și își cere scuze în mod sincer.

V-ați ocupat deja de primul punct când ați parcurs etapa perspectivei. (Dacă nu, reveniți la acel capitol pentru a vă reîmprospăta memoria!) Iar înainte de a trece la fapte, amintiți-vă că oricât v-ați strădui, s-ar putea ca pe unii să nu-i convingeți niciodată să admită că v-au rănit, cu atât mai puțin să-și ceară scuze.

Deşi iertarea este un scop lăudabil şi satisfăcător, uneori constituie o provocare nerealistă şi nerezonabilă – şi absolut nimeni nu trebuie să se simtă vinovat dacă nu îl atinge, chiar şi în decursul întregii sale vieți.

Învățați să iertați

Reflectați puțin la posibilele consecințe negative ale încercării de a determina persoana care v-a rănit să vă ofere o explicație sau să vă ceară scuze. De exemplu:

•e posibil ca persoana să fie prea în vârstă/ tânără/ confuză/ preocupată/ stresată /egocentrică pentru a fi capabilă să înțeleagă, să-și amintească sau să discute despre incident, ceea ce vă poate crea frustrare. Sau e posibil să sufere în mod inutil, iar dumneavoastră vă veți simți vinovat sau trist fiindcă „ați forțat lucrurile“;

•e posibil ca persoana să nu-și controleze emoțiile suficient pentru a purta o conversație rațională sau echilibrată, ceea ce înseamnă din nou suferință pentru dumneavoastră.

Comunicați-i în mod hotărât persoanei pe care o considerați responsabilă (fie și doar în parte), la o întâlnire sau într-o scrisoare:

a) emoțiile pe care le-ați trăit în urma traumei;

b) impactul pe care l-a avut trauma asupra dumneavoastră și a vieții dumneavoastră.

Dacă faceți acest lucru cu pricepere, calm și curaj, șansele de a primi o explicație satisfăcătoare sau o scuză cresc simțitor. Folosiți aceste sugestii drept sursă de inspirație.

Cum să inițiați o discuție despre iertare:

•Dacă ați aranjat o întâlnire față în față cu persoana implicată, notați-vă și exersați ce îi veți spune pentru a deschide discuția. Acest lucru vă va ajuta să vă controlați emoțiile.

•Nu vă învârtiți în jurul cozii; treceți la subiect cât mai repede cu putință.

•Arătați-i că nu mai vorbiți dintr-o stare cu mare încărcătură emoțională (acest lucru reduce riscul ca persoana să intre în defensivă).

•Dacă este cazul, arătați empatie față de ceea ce simte în legătură cu faptul că ați deschis discuţia (dacă vi se pare prea dificil, s-ar putea să nu fiți pregătit să iertați).

•Nu o acuzați de trăirile dumneavoastră (de pildă, spuneți „M-am simțit...“, nu „M-ai făcut să mă simt...“).

•Citați sursele (de pildă, nu spuneți „Cineva mi-a spus...“, ci numiți persoana).

•Nu-i găsiți motive. Cereți-i direct o explicație, dacă sunteți de părere că asta vă va ajuta să iertați.

•Asumaţi-vă partea dumneavoastră de responsabilitate, dacă este cazul.

•Vorbiți pe un ton calm, obiectiv (aveți grijă să nu folosiți un ton acuzator sau plângăcios, ceea ce se poate întâmpla foarte ușor dacă nu vă controlați vocea în mod conștient!).

•Încheiați într-o notă pozitivă, sugerându-i ce ați avea de câștigat (dumneavoastră, poate și ea) dacă v-ar oferi explicația sau scuzele dorite.

Exemple

Către un coleg care a „furat“ un contract:

Terry, săptămâna trecută, când am descoperit că l-ai abordat fără știrea mea pe unul dintre clienţii mei și i-ai luat o comandă, m-am simțit rănit și foarte furios. Îmi cer scuze fiindcă am făcut o criză de isterie în birou, în fața tuturor. Acum m-am liniștit, însă tot nu am încredere în tine. Aș aprecia dacă ți-ai face timp să discutăm despre asta. Poate atunci vom găsi o cale de a lucra împreună fără suspiciuni sau sentimente ascunse.

Către un părinte care i-a interzis copilului să discute cu anumiți prieteni:

De curând am făcut un curs despre parenting care a presupus, printre altele, să ne explorăm propria copilărie. Știu că spusele mele s-ar putea să pară ceva banal, și e posibil să nici nu-ți amintești incidentul, dar sentimentele mele au trenat multă vreme. Îmi amintesc că atunci când aveam 13 ani, am adus acasă niște prieteni; tu ai refuzat să-i lași să stea la ceai, iar mai târziu mi-ai spus că nu sunt potriviți pentru mine și că n-ar trebui să-i mai invit. Am fost șocat și furios, dar n-am știut cum să-ți spun asta. Am tăcut, îmbufnat, și am decis să mă văd cu ei indiferent ce-ai spune (ceea ce am și făcut!). Când am vorbit despre asta cu Mary am început să plâng, deci e clar că am suferit foarte mult. Acum mă simt mult mai bine, dar îmi dau seama că e posibil ca acel incident să fie motivul pentru care nu prea vorbesc cu tine despre prietenii mei, nici măcar acum. Îți amintești incidentul?

Către un prieten care s-a culcat cu partenera dumneavoastră:

Adam, știu că scormonesc într-o mizerie din trecut pe care am încercat cu toții s-o dăm uitării, dar realitatea este ca n-am trecut încă peste asta. Știi că am fost șocat când Sarah mi-a spus că s-a culcat cu tine în iunie, când am fost plecat. La momentul acela, nu m-am simțit în stare să vorbesc cu tine față în față – poate că ar fi trebuit s-o fac, dar ca să fiu sincer, m-am temut că dacă ne întâlnim aș fi fost în stare să te ucid. De atunci însă m-am tot gândit, am vorbit și am urlat. Cred că sunt pe cale să las în urmă problema. Sarah îmi spune că te simți distrus în legătură cu treaba asta și că s-a întâmplat doar fiindcă v-ați îmbătat amândoi și fiindcă ne-am certat înainte să plec. Nu știu dacă eu și cu tine putem fi din nou prieteni, dar m-am gândit că dacă aș auzi versiunea ta direct de la tine, ar fi șanse mai mari să uităm ce a fost – și măcar mă va ajuta să am puțin mai multă încredere în Sarah.

După discuție sau schimbul de scrisori, dacă vreți ca relația să continue, e o idee bună să o renegociați în acel moment, pentru a nu fi rănit din nou. Spuneți limpede care sunt așteptările dumneavoastră si ce s-ar întâmpla daca n-ar fi îndeplinite. De exemplu:

Mi-ar plăcea să fim în continuare prieteni, cu condiția să fim total deschiși și sinceri unul cu celălalt, dar dacă aflu că mi-ai furat clienții din nou, de data

asta te voi raporta conducerii și prietenia noastră va lua sfârșit.

Dacă persoana care v-a rănit nu mai este în viață sau nu o puteți contacta, puteți lua totuși niște măsuri pentru a încuraja iertarea. În cursul sesiunilor de dramaterapie folosesc adesea tehnici prin care „readuc persoana la viață“ pentru a face posibilă o discuție despre iertare. Puteți folosi câteva dintre ele și dacă lucrați pe cont propriu, dar numai dacă ați parcurs toate etapele esențiale ale procesului de vindecare și rana nu vă mai doare. (Dacă nu sunteți sigur că vă veți descurca singur, rugați un prieten să stea cu dumneavoastră sau mergeți la un consilier.) Pentru a vă convinge de eficiența acestor tehnici poate fi nevoie să încercați una dintre ele – eu așa am procedat!

•Scrieți o scrisoare persoanei implicate; gândiți-vă câteva minute la aspectele pozitive ale personalității sale, apoi scrieți un răspuns ca din partea ei.

•Folosiți vizualizarea creativă pentru a avea o întâlnire imaginară cu persoana respectivă. Acest lucru are efect doar dacă mai întâi vă relaxați profund, și timp de 5-10 minute vă amintiți unele dintre calitățile deosebite ale persoanei.

•Folosiți două scaune și așezați-vă când pe unul, când pe celălalt, în timpul conversației. Poate fi util să puneți o fotografie pe scaun, dar acest lucru riscă să vă trezească emoții puternice.

•Scrieți o poezie sau o povestioară ori compuneți un cântec pentru a exprima iertarea (dacă sună fals și este evident că nu vine din inimă, veți ști că nu ați iertat cu adevărat).

•Plantați o floare, un copac sau un arbust în semn de iertare

„Nu poți împiedica păsările tristeții să-ți zboare deasupra capului, dar le poți împiedica să-și facă cuib în părul tău.“

– Proverb chinez

Cheia nr. 3. Țineți-vă obiceiurile în frâu, folosind strategii pozitive pentru a vă controla emoțiile

În esență, această secțiune este dedicată eforturilor practice pe care le puteți face singur pentru a recăpăta controlul asupra emoțiilor care au devenit atât de intense sau care apar atât de frecvent, încât vă împiedică să faceți ceea ce vreți sau să fiți așa cum vă doriți. Vă sugerez ca mai întâi să vă uitați peste ea și să decideți ce părți constituie o prioritate pentru dumneavoastră După aceea, puteți să le recitiți și să faceți exercițiile propuse. Sper că veți folosi această secțiune și în viitor, ca pe un instrument de referință util atunci când aveți nevoie de un stimulent al încrederii emoționale.

Mai întâi, vă ofer o strategie simplă și rapidă pentru a pune capăt instantaneu reacțiilor emoționale nedorite și a lua măsuri pozitive în loc să rămâneți o biată victimă neajutorată a acestora.

Apoi, urmează informații despre opt emoții specifice, care vă dezvăluie cum să vă eliberați de tiparele aflate la baza acestor trăiri pentru a le putea controla mai bine în orice situație. Discuția și exercițiile au aceeași structură de bază pentru fiecare dintre emoțiile prezentate, structură ce poate fi folosită ca un cadru de lucru dacă vă confruntați cu orice altă emoție care vă provoacă dificultăți. (Puteți face asta singur sau într-un grup mic.)

Emoțiile pe care le-am selectat sunt următoarele:

Vinovăție

Rușine

Furie

Frică

Gelozie

Invidie

Apatie

Iubire neînfrânată

Nu am vorbit despre tristețe și dezamăgire în această secțiune întrucât sper că le-am tratat suficient de detaliat în secțiunea „Strategia de vindecare emoțională“. Însă puteți lucra cu ele sau cu orice altă emoție folosind același format.

Am organizat capitolele în următoarele rubrici:

Mesajul protector al emoției – după cum am spus mai devreme, toate emoțiile sunt menite să ne ajute să supraviețuim. Dar ne e greu să ne amintim acest lucru când o anumită emoție ne provoacă dificultăți. Este bine ca acțiunile pozitive să înceapă cu ideea că emoția în sine nu este „rea“, dar nu este gestionată cum trebuie și i-am permis să scape de sub control.

Emoțiile corelate – alte emoții având o natură similară cu cea despre care

discutăm, fiindcă și în cazul lor puteți aplica o mare parte din informațiile prezentate, cu mici modificări. De asemenea, am menţionat o serie de emoții care o însoțesc adesea pe cea discutată sau care apar ca urmare a gestionării necorespunzătoare a acesteia.

Obiceiuri nesănătoase – am selectat trei moduri în care o emoție gestionată necorespunzător poate da naștere la tipare de comportament ce ne autosabotează sau îi rănesc pe alții. Fiecare mod este însoțit de câteva exemple de asemenea obiceiuri. Veți vedea că ele pot afecta o gamă largă de oameni de toate vârstele și din toate categoriile.

Discuție – aici descriu pe scurt câteva aspecte generale interesante ale fiecarei emoții (de ce anumite probleme sunt foarte răspândite în prezent, și dacă emoția respectivă ne poate fi de ajutor în vreun fel, cu condiția să o controlăm mai bine). Nu are importanță dacă veți fi de acord sau nu cu unele dintre concluziile mele. Sper că ele vor constitui un punct de plecare util pentru a reflecta și a studia mai mult subiectul în cauză.

Dacă „lucrați“ pe cont propriu, puteți să luați o pauză de la această carte și să citiți o alta pe acest subiect sau să vorbiți cu prietenii și să comparați părerile lor cu ale mele și cu ale dumneavoastră.

Dacă „lucrați“ în cadrul unui grup, puteți folosi această secțiune pentru a încuraja o discuție despre emoția respectivă în general. Va fi o „încălzire“ utilă pentru exercițiile pe care le veți face mai târziu.

Factori din copilărie care e posibil să vă fi programat la nivelul creierului reacții nepotrivite și nesănătoase – aici enumăr câteva dintre cauzele des întâlnite ale problemelor asociate cu emoția respectivă. Și în acest caz, rolul acestor idei este să vă încurajeze să întreprindeți propria analiză. Este foarte important să știm cum ne-au influențat experiențele din copilărie „obiceiurile proaste“. Dacă știm cum a fost programat creierul nostru să răspundă la fiecare emoție, putem pregăti strategii specifice pentru combaterea obiceiurilor negative. De pildă, dacă știm că unul dintre motivele pentru care ne simțim vinovați este că tatăl nostru avea

așteptări nerealiste de la noi, putem să evităm a) tendința de a ne stabili scopuri nerealiste/a cere prea mult de la noi înșine și b) reacțiile exagerate de furie sau vinovăție atunci când cineva ne cere ceva dificil.

De asemenea, sper că această secțiune îi va călăuzi și îi va îndemna la discuții și reflecție pe cei aflați în rolul de educatori.

Obiceiuri formate fiind adult care mențin în funcțiune reacții nefolositoare – aici am enumerat câteva dintre obiceiurile cotidiene de care suntem răspunzători și care ne pot sabota șansele de a ține sub control emoția respectivă. Vă rog să adaptați și să extindeți lista mea conform propriei dumneavoastră experiențe.

Sugestii pentru a controla mai bine emoția respectivă – metode pe care le-am folosit eu și pe care le-au folosit alții pentru a gestiona mai bine acea emoție. Vă rog să veniți cu propriile dumneavoastră idei și să le ignorați pe cele prezentate dacă vi se par irelevante. Sper ca sugestiile mele să vă stimuleze gândirea, mai ales dacă lucrați într-un grup.

exercițiul BASM – pe care vă recomand să-l faceți imediat și, ulterior, de fiecare dată când emoția respectivă vă dă de furcă.

În cazul obiceiurilor adânc înrădăcinate, poate fi nevoie să repetăm de mai multe ori aceste tipuri de exerciții de dezvoltare personală pentru a-i transmite creierului nostru că vorbim serios!

BASM este o formulă mnemonică: cele patru litere ale cuvântului vă vor aminti de cele patru aspecte cu care vă sugerez să lucrați în ceea ce privește fiecare emoție, și ordinea în care trebuie să vă ocupați de ele. În fiecare rubrică veți găsi întrebări la care să răspundeți și activități de făcut.

1. Beneficii – pentru a fi motivat să acționați, poate fi util ca mai întâi să vă gândiți la rezultatele pe care le puteți obține.

2. Atitudine – metode propuse de a schimba convingerile neproductive despre

această emoție, pe care le-ați programat în mintea subconștientă.

3. Stil de viață – cum vă puteți schimba stilul de viață pentru a fi mai puțin vulnerabil la „obiceiurile proaste“.

4. Măsuri – ce strategii specifice trebuie să aveți la îndemână dacă emoția respectivă vă dă din nou de furcă.

Rezumat

În fine, am încheiat secțiunea destinată fiecarei emoții cu un scurt rezumat al beneficiilor de care veți avea parte odată ce învățați s-o controlați mai bine. Puteți sa fotocopiați aceste părți și să le puneți undeva la vedere, acasă sau la lucru.

ACEI în acțiune: O strategie rapidă pentru a vă ține în frâu emoțiile

Iată o strategie simplă pe care o puteți folosi atunci când dumneavoastră (sau persoanele apropiate) observați că emoțiile pe care le trăiți provoacă suferință, dumneavoastră sau altcuiva. ACEI este o formulă mnemonică utilă pentru a memora ușor etapele componente. Ideea este să-i oferiți părții raționale a creierului emoțional un plan de acțiune imediată, pentru a prelua mai ușor controlul asupra emoțiilor.

ACEI

A vine de la ACCEPTAȚI

C vine de la CONTROLAȚI

E vine de la EDUCAȚI

I vine de la ÎNVESELIȚI-VĂ

Acceptați-vă emoția

Primul pas pentru a controla o emoție este să acceptați că:

a) simțiți emoția respectivă – chiar dacă vă este rușine de starea dumneavoastră emoțională sau ați prefera să nu vă simțiți așa. Rețineți că negarea este un mecanism de apărare tipic pe care-l folosim pentru a ne proteja de trăirile neplăcute. Ea servește doar ca blocaj emoțional temporar, ca atunci când trebuie să rezolvăm mai întâi numeroase probleme practice și nu ne putem ocupa imediat de sentimentele noastre.

Prin urmare, spuneți-vă: „Accept că mă simt...“

b) sunteți responsabil de propria experiență emoțională – chiar dacă v-ar plăcea să dați vina pe altcineva sau altceva pentru felul în care vă simțiți. Rețineți că proiectarea responsabilității este o reacție tipică față de emoțiile neplăcute. Acest mecanism de apărare poate fi identificat foarte ușor în limbajul nostru. De pildă, e posibil să spunem:

„Mă faci să mă înfurii.“

„Mă faci să mă simt vinovat când...“

Prin urmare, acceptați-vă responsibilitatea spunând:

„Mă înfurii...“

„Mă simt vinovat când...“

c) este responsabilitatea dumneavoastră să vă controlați reacțiile – chiar dacă vi se pare că acest lucru nu e posibil.

Rețineți că adesea ne amăgim cu gândul că nu avem de ales și trebuie neapărat să ne comportăm într-un anumit fel când simțim o anumită emoție. Acest lucru

se observă în spusele noastre:

„N-am avut încotro, eram prea îndrăgostit.“

„Pur şi simplu s-a întâmplat – mă simţeam atât de...“

„Mă simţeam atât de apatic din cauza vremii – efectiv nu mă puteam mobiliza.“

„M-a speriat atât de tare, încât n-am fost în stare să spun nici un cuvânt.“

Prin urmare, spuneți-vă:

„Accept că pot alege cum să reacționez atunci când mă simt...“

Controlaţi-vă reacţiile

Următorul pas este să preluăm controlul asupra reacțiilor noastre fiziologice. În cazul multor emoții, asta înseamnă să folosim o strategie pentru a ne induce o stare de calm. Dar în cazul unor emoții cum este apatia va trebui, firește, să vă energizați organismul. Prin urmare, practicați respirația profundă, meditați sau faceți exerciții fizice!

Educaţi-vă obiceiul

Acest pas presupune să vă țineți în frâu obiceiul din cauza căruia emoția v-a scăpat de sub control. Prin urmare, mergeți la secțiunea despre emoția respectivă și planificați niște măsuri!

Înveseliţi-vă

Acest pas este ușor de făcut, dar deseori uitat! El presupune să ne amintim că în curând ne vom putea bucura din nou de partea noastră emoțională.

Prin urmare, spuneți-vă că e cu mult mai bine să simțiți ceva decât să nu simțiți nimic, și că odată ce preluați controlul asupra trăirilor dumneavoastră, ele nu mai reprezintă un pericol, ci vă îmbogățesc viața.

VINOVĂȚIA

Mesaj protector

„Nu respecți sau n-ai respectat una dintre valorile pe care le-ai moștenit sau unul dintre standardele pe care ți le-ai propus.“

Emoții corelate

Vinovăția este adesea însoțită de rușine, dar între cele două emoții există diferențe clare (vezi „Ruşine“).

Obiceiuri nesănătoase

Îngrijorare obsesivă în legătură cu faptul că ar fi trebuit să facem mai mult, chiar dacă este evident că am reușit:

– John, un cumpărător din străinătate, negociază un contract avantajos (dar corect) pentru compania lui, însă nu se bucură de reuşită fiindcă îşi face griji că asta „dovedeşte“ că ar fi trebuit să se descurce mai bine în ceea ce priveşte contractul incheiat ieri.

– Lorna, o studentă care până acum obţinea note mediocre, ia o notă bună – dar în loc să se bucure, se tot gândeşte că ar fi putut lua nota maximă dacă nu s-ar fi dus la petrecere sâmbăta trecută.

Adoptarea unui stil de viaţă şi a unor comportamente autopunitive şi autodistructive:

– Marianne ţine regim. Are probleme cu spatele şi trebuie să dea jos nişte kilograme. Din neatenţie, mănâncă un biscuit „interzis“ la cafea. Se simte copleşită de vinovăţie şi, pentru a se calma, dă gata tot pachetul.

– Bob este nefericit în căsnicie de câţiva ani buni. Nu înţelege de ce şi se simte foarte vinovat fiindcă are fantezii cu alte femei. Încearcă să se împace cu soţia cumpărându-i, ei şi copiilor, cadouri extravagante pe care nu prea şi le permite. Datoriile cresc în secret. Într-o seară, ispitit de alinarea pe care i-o oferea o colegă, îşi înşeală soţia. Începe o relaţie cu colega, în care investeşte alţi bani împrumutaţi. Se simte dezgustat de propriul comportament şi începe să-şi „înece amarul“ în mod regulat.

Sabotarea momentelor de pace şi fericire fiindcă ne frământăm încontinuu în legătură cu ce n-am realizat sau cu situaţia mai puţin fericită a altcuiva:

– Lucy, o tânără mamă care îşi oferă o pauză binemeritată de weekend, nu se poate bucura de ea fiindcă îşi tot face griji în legătură cu mormanul de rufe pe care n-a reuşit să le calce înainte de a pleca de la mama ei, pe care n-a mai vizitat-o de luni întregi, şi pentru copiii pe care i-a lăsat acasă cu „bietul“ lor tată.

– Joe şi soţia lui petrec o seară tihnită acasă, în faţa televizorului, savurând mâncarea comandată. Sună un prieten a cărui căsnicie tocmai s-a destrămat şi-i propune lui Joe să iasă la o bere. Joe refuză invitaţia, dar îşi dă restul serii peste

cap simţindu-se copleşit de vinovăţie şi de ruşine pentru comportamentul lui atât de egoist.

Sunt convinsă că nu veţi avea nici o problemă să găsiţi noi exemple de acest gen, întrucât am vorbit doar despre trei dintre obiceiurile proaste pe care le hrăneşte vinovăţia scăpată de sub control!

Discuţie

De ce este vinovăţia atât de răspândită în prezent?

Nu există un răspuns simplu la această întrebare; de aceea, din nefericire, nu avem nici soluţii simple şi rapide. Iată câţiva factori de ordin general despre care suspectez că-şi aduc contribuţia la ceea ce mulţi terapeuţi consideră a fi o adevărată epidemie de vinovăţie:

•Lumea în care trăim se schimbă şi se dezvoltă atât de rapid, încât majoritatea oamenilor nu pot ţine pasul; nu vi se pare că de îndată ce ne însuşim o abilitate sau învăţăm ceva, cunoştinţele respective nu mai sunt de actualitate? Având în vedere ritmul în care apar noi metode, date, studii, politici şi idei în toate domeniile, chiar şi unui geniu i-ar fi greu să rămână la curent cu cele mai recente teorii şi practici. Acest lucru e valabil nu doar în ceea ce priveşte abilităţile de care s-ar putea să avem nevoie în profesia noastră (precum cel mai bun program folosit pentru a scrie cărţi!), ci şi abilităţile personale (precum educaţia copiilor, cum să ne îmbrăcăm sau cum să invităm pe cineva la o întâlnire). Asta înseamnă că deseori suntem conştienţi că nu ne descurcăm atât de bine pe cât am putea, chiar dacă ceea ce facem este suficient!

•Tehnicile sofisticate din mass media şi publicitate ne alimentează încontinuu subconştientul cu standarde nerealiste şi imagini captivante ale unor oameni „perfecţi“, care trăiesc în case perfecte, se bucură de o viaţă de familie perfectă şi au un echilibru financiar perfect! Este suficient să frunzăriţi două minute paginile unei reviste ilustrate ca să vă simţiţi vinovat în legătură cu cel puţin un aspect al vieţii dumneavoastră

•Graniţele morale au devenit extraordinar de flexibile, având în vedere că mulţi dintre gardienii noştri tradiţionali îşi pierd puterea morală (lideri ai bisericii, politicieni, profesori, părinţi etc.).Viața noastră de zi cu zi abundă în dileme tulburătoare precum:

– dacă avem copii, ar trebui sa lucrăm cu normă întreagă sau nu?; ar trebui să le permitem copiilor să se uite la ce emisiuni TV doresc sau ar trebui să le impunem unele interdicţii?; ar trebui să facem sex înainte de căsătorie sau să rămânem virgini?; dacă venitul nostru depăşeşte un anumit prag (care?) sau câştigăm la loto, ar trebui să donăm 5 sau 10 la sută sau să nu donăm deloc?; când avem o zi liberă, ar trebui să petrecem 85% din ea cu partenerul nostru sau să rezervăm 50% din acel timp preţios pentru noi înşine? Ar trebui să ne folosim economiile pentru a ne ajuta tatăl bolnav să sară peste cozile la medic sau să riscăm să-l lăsăm să moară aşteptând în mod democratic la coadă?

Generaţiile anterioare au avut parte de mult mai multe reguli stricte şi persoane autoritare care făceau regulile. Noi ne-am „şmecherit“ şi privim cu suspiciune dovezile şi statisticile „indisputabile“, iar în acelaşi timp există mai puţine persoane de încredere care ne pot spune ce e bine de făcut, fără umbră de îndoială. Televiziunea şi alte mijloace media ne asaltează în mod constant cu studii şi perspective contradictorii ale experţilor eruditi (şi ale altor personaje cu autoritate) pe nenumărate subiecte. Această liberalizare a codurilor culturale înseamnă că ne confruntăm tot timpul cu singurătatea şi stresul de a lua decizii dificile pe cont propriu, ştiind prea bine că s-ar putea să greşim (şi simţindu-ne vinovaţi din această cauză).

Într-un climat moral atât de instabil, o anumită doză de vinovăţie este deopotrivă inevitabilă şi de înţeles. Prin urmare, (în afara cazului în care vrem să ne simţim şi mai împovăraţi de această emoţie dificilă!), scopul nostru în ceea ce priveşte controlul vinovăţiei este să atingem nişte standarde „suficient de bune“ şi cu siguranţă nu perfecţiunea. Însă nici măcar acest scop nu este uşor de atins pentru mulţi dintre noi. Eu cel puţin încă mai fac eforturi în acest sens.

De asemenea, cei care mă cunosc bine ştiu că pentru mine vinovăţia continuă să fie un punct extrem de vulnerabil. Din fericire, sunt căsătorită cu cineva care are aceeaşi problemă, şi stimulându-ne în joacă unul altuia punctele sensibile, putem cel puţin să ne distrăm pe tema anxietăţii noastre.

Firește, pentru a combate tiparul vinovăției este nevoie de ceva mai mult decât de o tachinare blândă din partea celor dragi. Primul pas este să înțelegem foarte clar ce anume ne predispune într-o asemenea măsură la a cultiva și la a menține acest obicei. Pentru început, o idee bună este să devenim mai conștienți de influențele din copilărie.

Factori din copilărie

Iată câțiva factori din copilărie care e posibil să vă fi programat creierul cu reacții inutile și nepotrivite de vinovăție:

•Vreunul dintre părinți sau o altă persoană importantă din viața dumneavoastră era peste măsură de critică/autoritară/înclinată să vă pedepsească/neiertătoare?

•Ați avut profesori extrem de stricți, agresivi sau cu așteptări nerealiste?

•Ați avut un părinte sau o altă persoană foarte apropiată care era tot timpul bolnavă sau nefericită, la o vârstă la care poate ați crezut că dumneavoastră erați de vină (adică o bună parte a copilăriei)?

•Ați fost comparat direct (sau indirect) în mod nefavorabil cu vreunul dintre frații, surorile, verii sau verișoarele dumneavoastră, cu prietenii dumneavoastră, cu copiii din vecini sau cu alt „supercopil“?

•Ați fost înconjurat de persoane care nu-și puteau controla sentimentul de vinovăție?

•Ați practicat și ați crezut cu ardoare într-o religie care definea niște standarde atât de ridicate, încât doar un sfânt le-ar fi putut respecta?

•Ați simțit adesea că trebuia să vă ascundeți greșelile sau comportamentul nepotrivit din teama de a nu fi rănit sau respins?

•Vi s-au servit adesea povești și imagini ale unor oameni care erau într-o situație mai tristă decât a dumneavoastră? (De pildă, majoritatea copiilor evrei de după război au fost bântuiți de Holocaust și mulți dintre ei s-au simțit vinovați fiindcă

erau în viață.)

Notați-vă alte experiențe din copilărie care e posibil să fi avut o influență semnificativă asupra capacității dumneavoastră de a vă controla vinovăția.

Obiceiuri formate în viața de adult

În continuare, vă prezint câteva exemple de tipare care mențin active reacțiile de vinovăție. E posibil să le practicați în mod conștient sau inconștient. Vă sună cunoscut vreunul dintre ele?

•Obiceiul de a alege ca parteneri de viață/muncă persoane similare cu părinții noștri sau alte persoane cu autoritate din copilăria noastră care ne criticau adesea, ceea ce ne predispune la eșec fiindcă ne propunem scopuri care ne depășesc potențialul propriu (sau potențialul oricărei ființe vii!).

•În cazul unei reușite, obiceiul de a o compara imediat cu o realizare sau un efort mai important al altcuiva.

•Tendința de a ne compara realizările din prezent cu standardele superioare pe care le-am atins în trecut (de exemplu, ne învinovățim fiindcă nu avem silueta, chipul sau agilitatea mentală de la vârsta de 20 de ani, chiar dacă arătăm excelent și încă mai funcționăm bine).

•Faptul că nu ne ridicăm la înălțimea propriilor standarde.

•Fantezii despre a-i răni pe alții sau a face rău.

•Tendința de a reflecta prea mult la propriile greșeli și fapte nepotrivite.

•Faptul de a le mărturisi altora, fără rost, greșelile și defectele noastre.

Completaţi lista din proprie experienţă şi notaţi câteva dintre obiceiurile dumneavoastră care vă predispun la vinovăţie.

Sugestii pentru a controla mai bine vinovăţia

De fiecare dată când simţiţi că vinovăţia vrea să iasă la suprafaţă, în loc să deveniţi deprimat sau să vă pedepsiţi singur, faceţi ceva pozitiv. Citiţi următoarea listă de sugestii şi apoi efectuaţi exerciţiul BASM care vă oferă câteva idei cu privire la ce e de făcut.

•Alegeţi-vă o serie de valori bine definite pe care să le revedeţi şi să le actualizaţi în permanenţă (de exemplu, capacitatea de a enumera instantaneu propriile „zece porunci“, în ordinea importanţei).

•Identificaţi valorile moştenite care sunt încă întipărite în subconştientul dumneavoastră şi pot declanşa reacţii de vinovăţie, apoi pregătiţi o strategie pentru combaterea lor.

•Cultivaţi-vă asertivitatea pentru a vă putea apăra valorile atunci când sunt puse la îndoială de alţii (chiar şi de către persoane aflate în poziţii de autoritate).

•Cultivaţi o viziune realistă asupra propriului potenţial, făcând evaluări „post-mortem“ după fiecare succes şi eşec, precum şi cerând păreri obiective de la persoane pe care le respectaţi.

•Oferiţi-vă şanse echitabile de a vă realiza potenţialul şi scopurile, având grijă să dispuneţi de energia, aptitudinile şi cunoştinţele necesare.

•Faceţi planuri de acţiune pentru a învăţa din greşeli.

•Cereţi-vă scuze repede, ori de câte ori răniţi pe cineva.

•Primiţi sprijin adecvat din partea persoanelor care vă respectă valorile, se bucură de realizările dumneavoastră şi vă sunt alături atunci când daţi greş.

BASM

Beneficii

Ce veţi câștiga dacă vă veţi controla mai bine vinovăția?

Veţi lua decizii mai repede și vă veţi putea concentra mai bine pe munca dumneavoastră/studii/sport.

N-o să vi se mai înmoaie picioarele când cineva începe să vă critice sau când vedeţi că se apropie o mașină a poliției.

Veţi avea o relație mai bună cu mama dacă o vizitaţi din proprie inițiativă, și nu din vinovăție.

Veţi fi capabil să vă bucuraţi de reușitele dumneavoastră.

Ce preț s-ar putea să plătiți dacă nu renunțați la obiceiul de a vă simți vinovat?

O sănătate precară și poate câțiva ani de viață în minus.

O bătrânețe amară, plină de regrete.

E posibil ca resentimentele să vă știrbească dragostea față de copii.

Ce răsplată vă veţi oferi pentru că veți lucra cu vinovăția timp de o lună?

Un film la cinema.

O masă sau o băutură în oraș.

O carte sau un CD.

Atitudini

Ce convingeri moştenite, programate în mintea dumneavoastră, vă menţin ataşat de obiceiul de a vă simţi vinovat şi cui îi aparţin, de fapt, aceste convingeri?

„Greşelile sunt de neiertat.“ (profesorul meu de matematică).

„Căsnicia trebuie să dureze toată viaţa.“ (mama/biserica/John).

„Nu trebuie să doreşti pe cineva mult mai tânăr sau mai în vârstă decât tine.“ (societatea)

„Femeile trebuie să-şi pună întotdeauna copiii pe primul loc, soţul pe locul al doilea şi pe ele însele pe locul al treilea.“ (bunica, tata şi imaginile prezentate în media).

Ce afirmaţii veţi folosi pentru a combate aceste atitudini „străine“ din momentul în care vă apar în minte?

„Eu sunt judecătorul şi juriul propriilor standarde morale.“

„Am dreptul să fac greşeli.“

„Sunt o persoană responsabilă.“

„Sunt suficient de bun(ă).“

Alegeţi cel puţin un citat sau un proverb încurajator pe care să-l afişaţi undeva la vedere:

„Când decizi fără umbră de îndoială că nu vei mai da niciodată cale liberă acelui comportament, ai dreptul să renunţi la vinovăţie. Aceasta şi-a atins scopul.“

– Anthony Robbins

„Sentimentele de vinovăție îi îndeamnă pe oameni să se sacrifice total pentru o cauză sau pentru semenii lor.“

– Melanie Klein

„Viața e prea scurtă ca să-ți pierzi timpul cu mărunțișuri.“

– Shirley Conran

Alegeți încă o metodă de a vă întipări noua atitudine în subconștient:

„Voi purta la mine o fotografie a lui/cu... ca să-mi amintesc.“

„Voi folosi... ca un simbol și-l voi lua cu mine la serviciu.“

„Voi asculta în fiecare zi muzica/melodia...“

Stil de viață

Ce schimbări veți realiza în ceea ce privește stilul dumneavoastră de viață pentru a fi mai puțin predispus la vinovăție?

„Mă voi culca devreme ca să nu mai fiu mereu obosit și prost dispus dimineața.“

„Voi lucra până târziu doar o seară pe săptămână.“

„Voi merge pe jos până în stație în loc să iau mașina.“

„Îmi voi analiza situația financiară și voi decide ce economii pot face pentru ca anul viitor să donez o sumă rezonabilă organizațiilor de caritate dorite.“

„Voi dedica un weekend în fiecare lună relației mele cu...“

Măsuri

Care sunt principalele indicii la nivelul corpului, al minții și al comportamentului care vă avertizează că sentimentul de vinovăție se intensifică?

„Am o durere de cap persistentă.“

„Mă blochez făcându-mi griji în legătură cu toate lucrurile pe care nu le-am făcut.“

„Spun «Îmi pare rău» de trei ori, deși o dată ar fi fost suficient.“

Ce strategii puteți utiliza pentru a vă domoli instantaneu reacția de vinovăție?

„Practic meditația.“

„Folosesc recontextualizarea pentru a transforma gândurile îngrijorătoare în gânduri pozitive.“

Ce măsuri veți lua pentru a reduce nivelul general de vinovăție cu care vă confruntați în prezent?

„Îi voi scrie o notă de mulțumire lui Richard, și-i voi cere scuze lui Jill fiindcă m-am răstit la ea la ședință (mâine).“

„Îi voi cumpăra lui Luke un nou CD, fiindcă am uitat să i-l înapoiez pe cel pe care mi l-a împrumutat (în următoarele câteva zile).“

„Voi trece pe la Sophie, fiindcă am auzit că e bolnavă (în decurs de o săptămână).“

„Voi aranja și redecora dormitorul din spate (în următoarele șase luni).“

La cine veţi apela pentru a primi păreri sincere şi sprijin atunci când simţiţi că vă cuprinde din nou un sentiment iraţional de vinovăţie?

„La colegul meu de serviciu, Joseph.“

„La fratele meu.“

„La cineva din rețeaua mea de cunoștințe sau asociația mea profesională.“

Memento

Vinovăţia ţinută sub control ne dă mai multă încredere să trăim conform propriilor noastre valori.

RUȘINEA

Mesaj protector

„Stima noastră de sine și starea noastră de bine depind prea mult de confirmarea celorlalți.“

Emoții corelate

Jena, sentimentul de inferioritate, timiditatea și singurătatea constituie frecvent efecte secundare ale rușinii. De asemenea, rușinea este adesea confundată cu vinovăția, însă între cele două emoții există diferențe clare, chiar dacă deseori

apar concomitent.

Obiceiuri nesănătoase

Tendința de a ne ascunde (sau de a ascunde unele părți ale noastre):

– La ședințe, Penny își mușcă adesea limba în loc să contrazică o propunere care este în mod evident lipsită de sens, întrucât se teme să nu fie văzută drept o persoană înclinată spre dispute.

– David își cumpără un automobil oarecare în locul celui sofisticat și mult dorit deoarece îi este rușine de originile lui „muncitorești“.

Obiceiul de a ne crea un „sine fals“, încercând în permanență să fim altcineva pentru a le face plăcere celorlalți sau a trece neobservați:

– George are o fire introvertită și este un om îndemânatic. Depune eforturi să devină un cercetător universitar celebru în loc să se ocupe în liniște de micul lui garaj de mașini clasice – visul lui dintotdeauna. Tatălui său i-ar fi rușine ca fiul lui să fie un biet mecanic.

– Jill este o soție casnică tăcută, care lucrează cu jumătate de normă ca asistentă de vânzări într-un magazin. A uitat de mult ce note bune lua la școală și că pe vremuri era „șefa“ grupului ei de prietene. Însă fiind „rățusca cea urâtă“ din familie, s-a măritat la 18 ani cu primul ei prieten când acesta a cerut-o de soție, chiar dacă era conștientă de faptul că nu-l iubea și că voia să meargă la universitate. Firește, prietenii și familia ei au fost foarte surprinși că dăduse o asemenea „lovitură“ și nu înțelegeau de ce ezita să accepte cererea în căsătorie. Timp de 25 de ani, a trăit o viață aparent fericită, în umbra soțului ei. La 18 ani, se simțea puțin jenată de înfățișarea ei, dar la 43 de ani, chiar îi era rușine cu propria persoană.

Predispoziția spre o gândire egocentrică:

– De fiecare dată când intră într-o cabină de probă, Brenda „știe“ că ochii tuturor se îndreaptă numaidecât către burta ei oribilă sau părul ei ciufulit, către nasul ei mare sau către sutienul uzat. Nu se poate concentra asupra hainelor pe care și le dorește și de obicei iese din magazin descurajată.

– Richard se duce la o petrecere unde nu reușește să se relaxeze și să se simtă bine, deoarece se tot întreabă dacă persoanele din colț discută într-adevăr despre vreme, despre alegeri sau despre fata cu ochi verzi. Își face griji că s-ar putea să vorbească despre el.

Discuţie

Cauza fundamentală a rușinii este o stimă de sine redusă. Rușinea este declanșată de orice experiență care ne face să credem că noi, ca persoane, nu ne ridicăm la înălțimea unui anumit standard în ochii celor din jur. Spre deosebire de vinovăție, această emoție nu apare neapărat după ce facem sau ne gândim la ceva greșit. E posibil să ne fie rușine pur și simplu cu ceea suntem – sau ceea ce credem că suntem. E posibil să ne fie rușine din cauza unor aspecte moștenite genetic precum nasul, picioarele, rasa, înălțimea noastră sau chiar sexul nostru.

Rușinea poate apărea doar după ce am fost judecați de cineva. Ea este asociată cu anumite standarde cu care ne comparăm, care ne sunt impuse de alții (poate cu mult timp în urmă și de o manieră extrem de subtilă). Nu ne naștem cu un anumit concept privind ce înseamnă un nas sau o culoare a pielii „suficient de bună“. Ne alegem cu aceste standarde în urma experiențelor trăite și prin modul în care reacționăm la judecățile despre valoarea noastră (mai ales la cele ale unor persoane cu autoritate având un rol-cheie în viața noastră).

Asemenea vinovăției, e posibil ca rușinea să fi fost inventată de „Mama Natură“ ca o modalitate de a crea coeziune socială. Ea permite societăților să funcționeze precum un grup unitar puternic, deoarece consolidează valorile comune (de exemplu, pe cele referitoare la frumusețe, eleganță sau prost gust) și-i menține la un nivel inferior al societății pe cei care nu se ridică la înălțimea acestor valori.

De pildă, într-o societate ce pune mare preț pe curaj, oamenii care preferă să ducă o viață sigură, lipsită de evenimente, se pot simți rușinați fiindcă evită cu lașitate riscurile. Acest sentiment îi împiedică să-și conteste liderii curajoși, chiar dacă aceștia își folosesc puterea într-un mod extrem de agresiv și nedrept. În mod similar, într-o cultură ce pune mare preț pe părul blond, ochii albaștri și coastele la vedere, brunetele durdulii cu ochi căprui vor privi în tăcere cum flirtează blondele slăbănoage cu partenerii lor. Sentimentele de rușine vizavi de imperfecțiunile lor fizice le fac să fie o pradă ușoară, și sunt mult mai dispuse să accepte respingerile din partea „luceferilor“ lor.

Rușinea este deopotrivă o emoție inconfortabilă și înfricoșătoare, fiind strâns asociată cu izolarea socială. Pe lângă faptul că atunci când ne este rușine avem tendința să ne ascundem, ceilalți ne resping și ne ignoră când își dau seama că nu corespundem standardelor în vigoare. În multe societăți, acest aspect al rușinii este cultivat în mod conștient de persoanele aflate în poziții de putere pentru a-și asigura obediența celorlalți. Pentru ele, rușinea face parte integrantă din pedeapsa pe care o aplică acelora care nu se supun regulilor lor. Iată câteva exemple clare de folosire a sentimentului de rușine în acest mod:

– a-i obliga pe copii să-și recunoască notele mici în fața întregii clase, să stea la colț sau chiar să poarte „tichia măgarului“ (o pălărie conică din hârtie pe care erau obligați s-o poarte elevii slabi la învățătură, folosită pe vremuri în unele școli din Europa și SUA);

– a-i deposeda pe oameni de titluri și medalii;

– bătăi sau spânzurări în public.

În unele societăți, persoanele de rang inferior sunt obligate să poarte în permanență „uniforme“ care le alimentează rușinea și, ca urmare, le predispun să-și asume roluri servile (cum ar fi șorțurile servitoarelor sau stelele galbene pe care erau obligați să le poarte evreii la ordinul lui Hitler în timpul regimului nazist). O variantă este restricționarea lor în anumite zone geografice cu un statut inferior. Un exemplu evident a fost politica apartheid din Africa de Sud; unul mai banal (de care își amintesc mulți dintre clienții mei) este obiceiul de a păstra camera cea mai bună din casă doar pentru adulți.

Este ruşinea dăunătoare în mod intrinsec?

Deşi m-am concentrat asupra aspectelor negative ale ruşinii, să nu uităm că ea poate avea şi un efect cât se poate de pozitiv. Îi poate smeri pe cei aroganţi, şi-i poate ajuta pe cei insensibili să devină mai conştienţi. Gandhi a fost un lider care a folosit acest sentiment într-un mod pozitiv. I-a determinat pe britanici să-şi reconsidere puterea colonială insuflându-le un sentiment de ruşine. Şi unele organizaţii de caritate din lumea a treia recurg la această tehnică. Se folosesc de ruşine în mod justificat, pentru a ne determina să băgăm mai adânc mâna în buzunare ca să contribuim la combaterea sărăciei şi suferinţei pe care altminteri avem tendinţa să le ignorăm.

În experienţa mea, asemenea întrebuinţări pozitive ale sentimentului de ruşine constituie excepţia şi nu regula. Dacă citiţi aceste rânduri, probabil că ştiţi prea bine că ruşinea afectează potenţialul, erodează încrederea în sine şi umbreşte chiar fericirea binemeritată. Dacă faceţi parte dintr-o generaţie post-asertivitate, poate că nici nu aveţi nevoie de asemenea dovezi convingătoare privind forţa distructivă a acestui sentiment. E posibil să priviţi ruşinea ca pe o emoţie extrem de înjositoare. Cred că acest lucru îi împiedică pe cei tineri să admită că trebuie să ia măsuri. Le e atât de ruşine de propria ruşine, încât adesea refuză să-şi recunoască suferinţa.

Din păcate, chiar dacă avem curajul să înfruntăm această emoţie potenţial periculoasă, celor mai mulţi dintre noi le este extrem de greu să se schimbe şi să preia controlul. Unul dintre principalele motive este că ruşinea are rădăcini adânci în identitatea noastră. Dacă sunteţi deosebit de vulnerabil la această emoţie, vă rog să nu vă daţi bătut prea uşor. Destrămarea unor tipare bine fixate poate dura câţiva ani, nu doar câteva luni, dar odată ce reuşiţi, efectiv vă veţi simţi altcineva.

Factori din copilărie

Iată câţiva factori din copilărie care e posibil să vă fi imprimat în minte o serie

de reacţii inutile şi nepotrivite:

•Nu aţi fost iubit de unul sau de ambii părinţi? Sau vi s-a părut că aţi primit mai puţină iubire decât aveaţi nevoie? (De pildă, mama sau tata preferau un frate sau o soră a dumneavoastră, ori erau ei înşişi prea blocaţi emoţional pentru a vă dărui suficientă afecţiune.)

•Aţi fost respins sau abandonat de un părinte? Sau aţi crezut că aţi fost respins sau abandonat fiindcă eraţi prea tânăr pentru a înţelege ce se întâmplă? (De exemplu, în cazul unui divorţ, al unui deces sau al adopţiei.)

•V-aţi născut într-o familie sau o clasă socială mai puţin respectată în societatea dumneavoastră, sau de modelele ori semenii dumneavoastră? (De pildă, eraţi sărac, negru sau evreu; tatăl dumneavoastră era şomer sau în faliment, ori mama dumneavoastră era alcoolică.)

•Aţi fost comparat în permanenţă cu alţii, în mod nefavorabil? (De exemplu, cu fratele sârguincios de la universitate sau cu „mica prinţesă“ din vecini.)

•Aveaţi o imperfecţiune fizică sau o problemă fizică neacceptată social. (De pildă, o dizabilitate fizică precum o problemă de vedere sau auz/un nas coroiat.)

•Aţi fost tachinat sau ridiculizat excesiv. (De exemplu, vi s-a spus „aragaz cu patru ochiuri“/„grăsanul“/„urechi de elefant“ etc.)

•Aţi avut în mod constant rezultate mediocre la şcoală?

•Aţi fost criticat excesiv chiar şi atunci când aveaţi impresia că făceaţi tot ce vă stătea în puteri?

•Vi s-a spus sau vi s-a dat impresia că nu eraţi suficient de bun, oricât v-aţi fi străduit?

•Aţi fost victima vreunui abuz emoţional, fizic sau sexual?

Notaţi-vă experienţele din copilărie care e posibil să fi avut o influenţă semnificativă asupra capacităţii de a vă controla sentimentul de ruşine.

Obiceiuri formate în viaţa de adult

În continuare, vă prezint câteva tipare frecvente care menţin active reacţiile de ruşine. E posibil să le practicaţi în mod conştient sau inconştient. Vă sună cunoscut vreunul dintre ele?

•Tendinţa permanentă de a ne compara nefavorabil cu alte persoane.

•Obiceiul de a ne înjosi în faţa altora şi a invita critici nedorite.

•Cultivarea unei personalităţi de „bufon“ (de pildă, facem tot timpul glume pe socoteala noastră şi „ne purtăm caraghios“ foarte des; devenim ţinta glumelor altor persoane).

•Ne comportăm în moduri care ne confirmă, nouă şi celorlalţi, că suntem demni de ruşine (de exemplu, înfăţişarea, locuinţa şi biroul nostru au un aspect murdar şi dezordonat; bem şi mâncăm prea mult; avem relaţii extraconjugale; comitem diverse infracţiuni mărunte).

•Tendinţa de a munci sau a socializa prea mult cu persoane pe care noi şi societatea în general le consideră superioare şi cu care nu reuşim să găsim lucruri în comun (cum ar fi să locuim într-o zonă prea luxoasă pentru venitul nostru, să lucrăm cu oameni care deţin nenumărate titluri şi insistă să vorbească într-un jargon pe care n-avem nici o şansă să-l înţelegem, să facem cumpărături în magazine menite să atragă persoane cu 20 de ani mai tinere sau cu 30 de kilograme în minus).

•Nu ne protejăm împotriva abuzurilor (de exemplu, le permitem altora să ne facă de râs în faţa prietenilor; ne lăsăm convinşi să facem sex cu partenerul nostru atunci când nu dorim acest lucru; acceptăm salarii prea mici sau sarcini de lucru exagerate).

•Ne blocăm propriul succes (de exemplu, nu cerem promovarea pe care ştim că o meritătm; nu îndrăznim să invităm persoana dorită la o întâlnire; nu ne împărtăşim punctele de vedere şi ideile la şedinţe).

Completaţi lista din proprie experienţă şi notaţi câteva dintre obiceiurile dumneavoastră legate de ruşine.

Sugestii pentru a va controla mai bine sentimentul de ruşine

De fiecare dată când ruşinea îşi face simţită prezenţa, în loc să vă ascundeţi sau să nu faceţi nimic, luaţi măsuri pozitive. Citiți următoarea listă de sugestii și apoi efectuați exercițiul BASM care vă oferă câteva idei cu privire la ce e de făcut.

•Vindecaţi-vă întotdeauna rănile şi abuzurile emoţionale, chiar şi pe cele mărunte sau pe jumătate uitate. (Învățați pe de rost strategia de vindecare emoțională!)

•Alimentaţi-vă în mod regulat stima faţă de propria persoană prin fapte bune şi realizări personale.

•Evitaţi să vă înjosiţi singur în mod inutil. De exemplu, spuneţi: „Rochia asta mi-e mică“, nu „Sunt prea grasă ca să port rochia asta“.

•Dacă autocritica e necesară, folosiţi un limbaj prin care arătaţi respect faţă de propria persoană; evitaţi exagerările şi concentraţi-vă asupra comportamentului, nu asupra dumneavoastră ca persoană. De exemplu, spuneţi: „Am obiceiul să vorbesc cam încet“, nu „Știu că nu mă aude nimeni. Sunt foarte timid“; „Am făcut o greşeală. N-am luat-o pe unde trebuie. Îmi pare rău ca am întârziat“, nu „Ce prost sunt, nu înțeleg niciodată indicațiile, creierul meu e varză. Nu sunt ca tine, care îți amintești mereu totul“.

•Folosiţi-vă punctele forte şi nu le scoateţi în evidenţă pe cele slabe:

– Sandra petrece două ore la cumpărături căutând haine care să-i scoată în evidenţă culoarea frumoasă a părului, în loc să petreacă un weekend deprimant încercând să găsească haina-minune care să-i ascundă abdomenul uşor proeminent.

– David îşi pierde preţioasele zile de vacanţă încercând să facă singur diverse

treburi la care nu se pricepe, în loc să-şi folosească minunatele calităţi părinteşti ca să se joace cu copiii lui, sau să câştige nişte bani în plus ca antrenor la clubul de tineret local.

•În momentele stresante, oferiţi-vă recompense şi ocazii de răsfăţ, mai ales dacă nu e nimeni altcineva care să o facă.

•Evitaţi comportamentele autodistructive (cum ar fi fumatul sau consumul excesiv de alcool atunci când aţi prefera să nu o faceţi).

•Solicitaţi susţinere adecvată de la persoane care vă apreciază calităţile şi vă acceptă punctele slabe; nu riscaţi să fiţi dezamăgit apelând la persoane care vor în mod constant să vă schimbe.

•Verificaţi tot timpul dacă sunteţi cu adevărat dumneavoastră înşivă, şi nu jucaţi un rol pentru a fi persoana care se aşteaptă sau au nevoie ceilalţi să fiţi.

•Supravegheaţi-vă scopurile şi aveţi grijă să fie în armonie cu ceea ce vă doriţi pentru dumneavoastră (cel puţin pe termen lung).

•Nu atrageţi niciodată atenţia asupra unor obiceiuri care vă scot în evidenţă ruşinea sau timiditatea (cum ar fi tendinţa de a roşi sau un tic nervos).

BASM

Beneficii

Ce aveţi de câştigat dacă preluaţi controlul asupra sentimentului de ruşine?

„Voi fi mai sănătos fiindcă mă voi simţi liber să cumpăr alimentele care îmi plac/să merg la sala de sport atunci când vreau.“

„Voi avea mai multă stimă faţă de propria persoană şi mai multă încredere în mine.“

„N-o să mai roşesc aşa de uşor.“

Care este preţul pe care va trebui să-l plătiţi dacă vă menţineţi obiceiurile care vă induc ruşine?

„Nu voi avea atât succes în carieră pe cât aş vrea (şi pe cât merit).“

„Nu voi atrage genul de persoană pe care mi-o doresc drept partener(ă).“

„Voi continua să mă îngraş/să slăbesc/să mă adâncesc în dependenţa de alcool sau de droguri.“

Cum vă veţi recompensa pentru faptul că depuneţi eforturi pentru a depăşi obiceiurile care vă induc ruşine?

„Un weekend în afara oraşului, pe cont propriu, fiindcă asta îmi doresc.“

„O piesă de îmbrăcăminte (pe măsura mea) realizată de un croitor.“

„O sesiune de aromaterapie.“

Atitudini

Ce atitudini care v-au fost întipărite în minte vă împiedică să renunţaţi la obiceiurile care vă induc ruşine şi de la cine provin?

„Încrederea exagerată duce la probleme.“ (dirigintele meu cinic)

„Bărbaţii trebuie să-şi asume întotdeauna conducerea.“ (tata)

„Persoanele de culoare sunt inferioare.“ (rasişti)

„Doar oamenii zvelţi sunt frumoşi.“ (industria modei şi cea a mijloacelor de slăbit)

„Doar bărbaţii cu bani (sau cu muşchi!) sunt «bărbaţi adevăraţi».“ (prietenii obsedaţi de muncă şi de sala de sport)

Ce afirmații veți folosi pentru a combate aceste atitudini „străine“?

„Sunt mândru de cine sunt și de realizările mele.“

„Îmi place să fiu mâna dreaptă a lui Gillian și mă descurc de minune.“

„Sunt mândru fiindcă sunt negru.“

„Sunt frumoasă.“

„Mă simt masculin și sunt masculin.“

Alegeți cel puțin un citat sau un proverb încurajator și afișați-l undeva la vedere:

„Ruşinea în sine nu este ceva rău. [...] Ruşinea sănătoasă reprezintă fundamentul psihologic al smereniei [...] ruşinea toxică stă la baza celor mai multe afecțiuni emoționale.“

– John Bradshaw

„Cel lipsit de ruşine nu are conştiință.“

– Proverb

„Nu întunericul din noi ne sperie, ci lumina noastră [...] jocurile mărunte nu servesc nimănui [...] toți suntem meniți să strălucim asemenea copiilor [...] când permitem propriei noastre lumini să strălucească, le permitem în mod inconştient și celorlalți același lucru.“

– Nelson Mandela, discursul inaugural, 1994

Alegeţi cel puţin încă o metodă de a întipări noua dumneavoastră atitudine în subconştient:

„Îmi voi oferi o fotografie tip portret foarte reuşită şi voi face public rezultatul!“

„Voi purta o ţinută nouă pe care mi-am cumpărat-o.“

„Voi ţine în geantă o hârtie pe care am notat principalele mele şase calităţi, şi şase dintre realizările mele majore.“

Stil de viaţă

Ce schimbări veţi face în ceea ce priveşte stilul dumneavoastră de viaţă pentru a fi mai protejat de ruşine?

„Nu mă voi mai preface că îmi place să iau masa singur şi mă voi alătura grupului sau voi merge la restaurant.“

„În fiecare luni voi merge la grupul de dezvoltare personală pentru oameni care au aceeaşi problemă ca mine.“

„Îmi voi planifica un weekend în fiecare lună în care prioritatea va fi să mă simt bine.“

„Voi avea grijă să trec ceva în agendă pentru fiecare şedinţă de proiect.“

Măsuri

Care sunt principalele indicii la nivelul corpului, al minţii şi al comportamentului care vă avertizează că aţi început să fiţi cuprins de ruşine?

„Încep să vorbesc mai încet şi oamenii sunt nevoiţi să-mi spună să ridic vocea.“

„Găsesc scuze pentru a nu ieşi în weekend.“

„Încep din nou să-mi fac griji că oamenii se uită la mine urât sau mă vorbesc pe la spate.“

„Mă înroşesc la faţă.“

Ce strategii puteţi folosi pentru a combate reacţiile de ruşine?

„Voi folosi un discurs pozitiv despre propria mea persoană.“

„Voi urma un program de cultivare a stimei de sine.“

„Voi pregăti nişte scenarii care să mă ajute să-mi spun părerea.“

Faceţi-vă un plan de acţiune pas cu pas pentru a reduce sentimentul de ruşine şi a vă cultiva stima de sine în următoarele şase luni:

„O s-o sun pe June şi-i voi «mărturisi» sentimentele mele în legătură cu...“ (în următoarele 24 de ore)

„Îi voi spune lui Julie cât de prost m-am simţit când m-a atacat personal la şedinţa de proiect.“ (în decurs de o săptămână)

„Mă voi înscrie la un curs seral de italiană.“ (în următoarele şase luni)

Pe cine veţi ruga să vă susţină şi să verifice progresul planului dumneavoastră de acţiune?

_____.

_____.

_____.

Memento

Când ne controlăm ruşinea, avem mai multă încredere să fim aceia care suntem.

FURIA

Mesaj protector

„Starea noastră de bine sau o persoană/un lucru la care ţinem este în pericol.“

Emoţii corelate

Pentru a descrie diferitele grade de furie se folosesc diverse denumiri, de la „frustrare“ şi „iritabilitate“ până la „mânie“. Depresia poate fi cauzată de furia orientată către propria persoană. Apatia este deseori rezultatul furiei cronice reprimate.

Obiceiuri nesănătoase

Crize de furie sau nervozitate la momentul nepotrivit, în locul nepotrivit şi orientate către persoane sau lucruri nepotrivite:

– Brian stă bosumflat în timpul serii speciale la restaurantul lui preferat, pregătită de partenera lui Sue cu ocazia zilei lui de naştere. E furios pe ea în sinea lui, dar şi pe el însuşi. Săptămâna precedentă, Sue a uitat să facă rezervări pentru vacanţa lor, iar el încă nu i-a spus cât se simţea de dezamăgit. Ştie că acest tipar este deja ceva obişnuit în căsnicia lui (la fel cum a fost în relaţiile lui anterioare), dar nu pare capabil să ia măsuri pentru a schimba ceva. În curând

va izbucni o ceartă aprinsă în legătură cu un detaliu total nesemnificativ.

– Lorraine este o femeie cu doi copii de șase și opt ani. Se luptă în permanență cu frustrarea și vinovăția pe care le simte din cauza stilului ei de viață haotic. A avut o zi frustrantă la serviciu și se simte foarte prost, deoarece s-a lăsat convinsă de șeful ei să-și ia de lucru și acasă. Când ajunge acasă, copiii ei se reped s-o îmbrățișeze. Imediat se simte mai bine. Peste cinci minute, începe să urle furioasă la ei fiindcă s-au luat la harță în legătură cu cine să-i dea cutia cu biscuiți. Se simte distrusă de izbucnirea ei necontrolată și începe să plângă. Copiii nu mai spun nimic – sunt derutați și foarte supărați în sinea lor fiindcă i-au făcut mamei ceva „atât de îngrozitor“.

Obiceiul de a ne înăbuși tensiunile și a rămâne tăcuți, nemișcați, deprimați și bolnavi:

– În jurul vârstei de 35 de ani, Gael (da, eu!) s-a ales cu simptome artritice severe la mâini și sinuzită cronică în urma acumulării unor tensiuni timp de șase luni. În această perioadă, fusese foarte furioasă în sinea ei după ce aflase vestea devastatoare că primul ei soț o înșelase în mod constant pe parcursul celor șapte ani de căsnicie. „De dragul copiilor“, își păstrase un zâmbet pe chip în timp ce făcea tot posibilul să-și înțeleagă și să-și iubească soțul.

– Jane are 15 ani. Nu se consideră drăguță și este supraponderală de când a ajuns la pubertate. Spre deosebire de majoritatea fetelor din grupul ei de la școală, n-a avut nici un prieten. Pe de altă parte, mama ei este foarte atrăgătoare și își menține o siluetă tinerească urmând în permanență cele mai noi diete. În loc să țipe furioasă la mama ei atunci când aceasta o tachinează în legătură cu greutatea sau înfățișarea ei neîngrijită, se îndoapă cu mâncare pe ascuns.

Obiceiul de a ne plânge și a atrage noi abuzuri:

– Hannah este managerul unei echipe de operatori de vânzări prin telefon care lucrează pe o piață aflată în scădere rapidă. La o ședință de evaluare, stilul ei de management este găsit vinovat de performanțele slabe ale echipei sale; în loc să se apere pe ea și echipa, Hannah începe să plângă. Atunci șeful ei lansează

un atac împotriva personalității ei, afirmând că Hannah este o persoană prea sensibilă și timidă pentru a supraviețui pe noile piețe competitive.

– Paul, în vârstă de zece ani, pierde două ocazii succesive de a marca un gol. Antrenorul se amuză pe seama lui, iar Paul, în loc să se apere înfuriindu-se în mod justificat (lucru greu de făcut când ai 10 ani și agresorul tău este profesorul!), se simte necăjit. Mai târziu, în vestiar, aude câțiva membri ai echipei vorbind și râzând de el fiindcă l-au văzut cu lacrimi în ochi.

Discuţie

Acum este greu de crezut că la începutul anilor 1990 redactorii mi-au spus că nu există o piaţă suficient de mare pentru o carte despre furie. Nu contest că la vremea aceea a fost un sfat înţelept, dar în prezent, după mai puţin de un deceniu, doar un pustnic cu ochelari de cal şi dopuri în urechi ar putea nega interesul vast al publicului faţă de acest subiect. Nu mai sunt interesaţi de el doar terapeuţii ca mine, aplecaţi spre secrete şi suferinţe personale. Politicieni, profesori, medici, antrenori sportivi, manageri, producători de filme şi părinţi vor cu ardoare metode mai bune de gestionare a furiei. Seara trecută am observat că până şi prezentatorul de ştiri de la TV a încheiat emisiunea reamintindu-ne să ne păstrăm calmul dacă întâmpinăm vreo problemă în decursul plimbărilor pe care le vom face în ziua liberă.

Însă nu doar frica de a cădea victimă furiei necontrolate a altora stârneşte interes. Constat că din ce în ce mai multe persoane sunt dispuse să admită că le este greu să-şi controleze frustrările tot mai mari.

De ce a devenit furia o problemă pentru atâţia oameni?

În afară de cauzele ei sociale şi economice frecvent discutate (cum ar fi numărul mic de resurse raportat la populaţie), cred că există o serie de alte tendinţe ce alimentează preocuparea generală faţă de această emoţie:

•În lumea întreagă, mulţi oameni se aşteaptă să fie trataţi cu respect şi

corectitudine.

•Libertatea de a ne exprima sentimentele şi de a ne afirma când aceste aşteptări nu sunt îndeplinite este percepută în tot mai mare măsură ca un drept al tuturor, atât în viaţa personală, cât şi în cea publică.

•Foarte puţine persoane au avut ocazia să înveţe metode constructive de gestionare a furiei, prin intermediul educaţiei formale, de la alte persoane sau prin practică.

E posibil ca motivul pentru care am conştientizat aceste tendinţe încă de la apariţia lor să fie că sunt aceleaşi cu cele cu care m-am confruntat, într-un mod extrem de personal, cu peste 20 de ani în urmă. După „căderea mea nervoasă“ de la 20 şi ceva de ani, o serie de şedinţe încurajatoare de psihoterapie m-au ajutat să-mi dau seama cât de nedreaptă fusese viaţa cu mine. Mi-am dat seama că aveam dreptul să simt ceea ce simţeam.

Senzaţia de eliberare emoţională pe care am trăit-o era foarte utilă în ceea ce priveşte emoţii precum tristeţea şi regretul. Mi-era relativ uşor să-mi ofer spaţiul şi permisiunea de a plânge şi a mă văita. Dar când, în mod inevitabil, furia a început să iasă la suprafaţă, m-am simţit total neajutorată. Terapia mă trimisese să înot într-un ocean de emoţii nefamiliare (şi periculoase), fără instrucţiuni şi fără colac de salvare!

Firește, pe vremea aceea nu ştiam ce ştiu acum. Abia după noi crize fizice şi emoţionale, după ani întregi de dispreţ de sine şi vinovăţie paralizantă am început să-mi dau seama care era esenţa problemei: încă nu dobândisem şi nu utilizasem aptitudinile necesare pentru a-mi ţine furia sub control. De la vârsta crizelor de isterie din copilărie, îmi formasem obiceiul să-mi ţin această emoţie sub lacăt. Nimeni nu avusese timp să mă înveţe cum să-mi controlez izbucnirile de furie: erau prea ocupaţi şi preocupaţi de propriile frustrări, pe care le-am văzut (si le-am simţit!) exprimate într-o manieră necontrolată şi violentă.

Bineînţeles, n-a fost deloc uşor să corectez această deficienţă din propria mea educaţie socială. Din câte ştiu, pe vremea aceea nu existau cursuri sau cărţi despre gestionarea furiei. Dar puţin câte puţin, am găsit alte moduri de a obţine ajutor. Din fericire, am descoperit o tehnică nouă de cultivare a asertivităţii şi multe alte terapii alternative care au început să se dezvolte la sfârşitul anilor

1970 în Marea Britanie. M-am implicat în cât de multe dintre ele îmi permitea modestul meu cont bancar. Câteva au meritat din plin investiţia, însă multe dintre ele păreau doar să înrăutățească lucrurile. Îi priveam pe alţii răstindu-se la perne, în timp ce furia mea creștea tot mai mult.

După câțiva ani, am început să fac ceea ce făceau mulţi alţii: să predau ceea ce încă aveam nevoie să învăț! Acum înțeleg că tocmai experimentele mele cu propriile cursuri de gestionare a furiei m-au ajutat cel mai mult. Faptul de a-i învăța pe alţii ceea ce încercam din greu să aplic mi-a aprofundat motivaţia şi hotărârea de a-mi respecta noile obiceiuri.

Factori din copilărie

Iată câteva exemple de factori din copilărie care e posibil să vă fi programat în minte reacţii de furie inutile sau nepotrivite:

•Părinţii dumneavoastră îşi negau sau îşi înăbuşeau furia?

•Aţi fost rănit, fizic sau emoţional, de un părinte sau o altă persoană importantă pentru dumneavoastră care îşi pierdea adesea controlul?

•Aţi fost învinuit că i-aţi făcut pe alţii să se înfurie şi să-şi piardă controlul?

•Primele dumneavoastră încercări de a vă exprima furia au fost dezaprobate sau pedepsite pe nedrept? (De pildă, părinţii au încercat să vă calmeze crizele de furie într-un mod extrem de autoritar.)

•Aţi fost încurajat să simțiți și să vă exprimați furia într-un mod „greşit“? (De exemplu, „Nu accepta așa ceva, dă-i una ca să se învețe minte“ sau „Nu are dreptul să-ți facă așa ceva, dar nu lăsa să se vadă că eşti supărat, găsește un mod de a te răzbuna atunci când nu se aşteaptă!“)

•I-aţi rănit pe alţii cu furia dumneavoastră, dar ulterior aţi refuzat să fiţi ajutat pentru a o exprima într-o manieră mai puțin agresivă?

•Mintea dumneavoastră a fost alimentată cu o supradoză de imagini de furie

violentă și distructivă prin intermediul mijloacelor media? (Cum ar fi materiale video, reviste și melodii cu conținut violent.)

•Vi s-au dat mereu exemple de „martiri sfinți“ care nu-și pierdeau niciodată cumpătul, sau nu simțeau nici măcar o umbră de furie? (De pildă, religia dumneavoastră vă transmitea că puteți ajunge direct în rai dacă vă păstrați o atitudine pasivă față de abuzuri?)

Notați eventuale alte experiențe din copilărie care e posibil să fi avut o influență semnificativă asupra capacității dumneavoastră de a vă controla reacțiile de furie.

Obiceiuri formate în viața de adult

În continuare, vă prezint o serie de obiceiuri ale persoanelor adulte care mențin active reacțiile de furie. E posibil să le practicați în mod conștient sau inconștient. Vă sună cunoscut vreunul dintre ele?

•Tendința de a ne feri de, sau a ignora, experiențe care ne-ar putea declanșa furia.

•Asocierea cu oameni care au ceva de câștigat din reacțiile noastre programate (cum ar fi un șef căruia îi place să ne provoace furia, sau un partener care ne iubește doar dacă „stăm cuminți și înghițim“).

•Avem un loc de muncă unde suntem plătiți pentru obiceiul nostru (cum ar fi calmarea clienților furioși sau înăbușirea violentă a protestelor de masă) și nu ne oferim timpul necesar pentru a ne detașa de rolul nostru profesional în viața personală.

Completați lista din proprie experiență și notați-vă câteva moduri în care vă manifestați furia în prezent.

Sugestii pentru a vă controla mai bine furia

•Ocupaţi-vă repede şi ferm de situaţiile potenţial periculoase, pentru a nu permite furiei să se acumuleze şi pentru a exersa controlul acestei emoţii în condiţii de siguranţă.

•E important să aveţi mereu o idee clară cu privire la situaţiile în care merită să vă înfuriaţi şi cele în care nu, conform propriilor standarde şi propriilor nevoi.

•Cunoaşteţi-vă în profunzime tiparele preprogramate şi faceţi un plan pentru neutralizarea lor (de pildă, un discurs mental pozitiv şi un feedback onest).

•Cultivaţi-vă stima faţă de propria persoană pentru a fi mai puţin vulnerabil la probleme legate de un orgoliu rănit (care constituie, probabil, cauza cea mai frecventă a reacţiilor de furie necontrolate).

•Adoptaţi un stil de viaţă echilibrat şi creaţi relaţii armonioase, pentru a nu fi nevoit să înduraţi tensiuni mai mari decât puteţi duce.

•Apucaţi-vă de un sport sau faceţi exerciţii fizice care vă permit să eliberaţi tensiunile acumulate.

•Dirijaţi-vă furia îndreptăţită către o activitate constructivă, mai ales dacă emoţia a fost stimulată de probleme în privinţa cărora sunteţi neputincios, în prezent sau în general (de exemplu, faceţi campanie pentru drepturile prizonierilor politici sau ale animalelor maltratate).

•Verificaţi în mod regulat starea principalelor dumneavoastră relaţii, rezolvaţi conflictele şi renegociaţi aşteptările şi principiile de bază, cât mai curând posibil.

•De fiecare dată când revine un vechi obicei, faceţi-vă timp să reflectaţi şi să cereţi păreri cu privire la ce n-a mers bine; de asemenea, exersaţi (fie şi doar mental) cum vă puteţi comporta altfel data viitoare.

BASM

Beneficii

Ce aveți de câștigat dacă renunțați la modurile nepotrivite de a vă manifesta furia?

„Voi fi mai puțin tensionat și voi avea mai puține dureri de cap/dureri de spate/tulburări digestive etc.“

„Celorlalți n-o să le mai fie frică să mă critice, așa că voi putea să-mi îmbunătățesc...“

„Nu mă voi mai simți atât de vinovat pentru felul în care mă port cu copiii mei și voi interacționa cu ei mai relaxat.“

Care este prețul pe care-l veți avea de plătit dacă nu renunțați la vechile moduri de a vă gestiona furia?

„Copiii mei vor prelua aceste obiceiuri și vor suferi.“

„Dacă îmi ies cu totul din fire, aș putea să rănesc pe cineva.“

„Aș putea să-mi pierd locul de muncă.“

Ce recompensă vă veți oferi fiindcă vă veți ocupa luna viitoare de problemele cu furia?

„O cravată nouă.“

„O zi la mare.“

„Voi economisi pentru fondul de vacanță.“

Atitudini

Ce atitudini moştenite, programate în mintea dumneavoastră, vă menţin ataşat de vechile tipare legate de furie şi cui îi aparţin, de fapt, aceste convingeri?

„Furia este periculoasă şi te face să intri în bucluc.“ (prietenii mei violenţi de la şcoală)

„Dacă eşti copleşit de furie, o s-o iei razna.“ (mama)

„A întoarce şi celălalt obraz este un semn de măreţie şi sfinţenie.“ (biserica)

Ce afirmaţii veţi folosi pentru a combate aceste atitudini „străine“?

„Am dreptul să-mi exprim furia într-o manieră nonviolentă şi constructivă.“

„Furia înăbuşită poate cauza depresie şi nebunie; furia bine controlată menţine sănătatea emoţională şi îmi oferă energie.“

„A folosi forţa furiei pentru a-mi proteja propriile drepturi şi drepturile altora este un act deopotrivă curajos şi de bun-simţ.“

Alegeţi unul sau două citate relevante şi încurajatoare pe care să le afişaţi undeva la vedere:

„Doar o persoană lipsită de sentimente şi luciditate nu simte niciodată furia mocnind în sufletul ei.“

– Anne Wilson Sheaf

„Oricine se poate înfuria – e foarte uşor. Dar să fii furios pe persoana potrivită, în măsura potrivită, la momentul potrivit, cu scopul potrivit şi în modul potrivit, nu e deloc uşor.“

– Aristotel

Alegeţi cel puțin încă o metodă de a vă consolida noile atitudini:

„Voi asculta melodia...“

„Voi pune o imagine cu...“

„Îmi voi pune pe birou mingiuța antistres.“

Stil de viață

Ce schimbări veți efectua în ceea ce privește stilul dumneavoastră de viață pentru a deveni mai puțin frustrat, iritat sau furios?

„Nu mă voi mai întâlni cu...“

„Voi mânca mai regulat.“

„Voi refuza oaspeţii nepoftiţi.“

„Voi refuza pretenţiile ridicole de la serviciu.“

Măsuri

Care sunt principalele semne de la nivelul corpului, al minții și al comportamentului care vă avertizează că sunteți furios?

Corp: bat din picior, mi se încleștează maxilarul;

Minte: mă gândesc la ce s-a întâmplat, chiar dacă am de lucru;

Comportament: vorbesc pe un ton mai ridicat; devin obsedat de curățenie.

Ce strategii puteţi folosi pentru a vă controla trăirile?

„Voi face exerciţii de respiraţie profundă.“

„Voi practica yoga zilnic.“

„Voi folosi strategia «Încercaţi întâi să vă temperaţi reacţiile».“

„Îmi voi cultiva asertivitatea.“

„Voi reciti o carte bună sau voi asculta din nou un fișier audio despre controlul furiei.“

Ce măsuri pas cu pas puteți lua în următoarele șase luni pentru a vă controla mai bine furia?

„Voi nota două afirmații și le voi citi înainte de culcare.“ (în următoarele 24 de ore)

„Voi propune o întâlnire la prânz cu...pentru a discuta despre relația noastră.“ (săptămâna viitoare)

„Voi face un curs de asertivitate.“ (în următoarele șase luni)

Pe cine puteți ruga să vă sprijine și să vă spună părerea sa sinceră în perioada cât faceți eforturi pentru a vă ameliora tiparele legate de furie?

_____

_____

_____

Memento

Furia aflată sub control ne dă mai multă încredere să ne protejăm propriile drepturi și drepturile celorlalți.

FRICA

Mesaj protector

„Există o amenințare la adresa stării mele de bine de care nu sunt capabil să mă ocup pentru moment.“

Emoții corelate

Anxietate și îngrijorare.

Obiceiuri nesănătoase

Ne limităm oportunitățile, evitând riscurile, experiențele noi și pe cele care ne-au cauzat suferință în trecut:

– Jack a suferit de mai multe ori după ce a avut relații interpersonale cu niște colege. Ca urmare, a decis să nu se mai vadă cu nici o femeie de la birou. Un an mai târziu, începe să se îndrăgostească de o nouă colegă; știe că se potrivesc foarte bine, iar sentimentele sunt reciproce. Refuză propunerea ei de a se întâlni, deoarece nu e în stare să înfrunte frica de o nouă dezamăgire.

– Janet câștigă două bilete de avion pentru o vacanță la care a visat întotdeauna, dar pretinde că nu poate să meargă. Trista realitate este că a refuzat biletele, întrucât se teme de zborul cu avionul.

Tendința de a ne concentra asupra detaliilor și problemelor minore pentru a evita un pericol sau un lucru care ne preocupă foarte mult:

– Pe Pat o îngrozește ideea că s-ar putea îmbolnăvi și ea de afecțiunea ereditară din cauza căreia au avut de suferit mulți membri ai familiei sale. Neagă această frică de față cu cei care deschid subiectul, dar își face griji tot timpul în legătură cu conținutul de grăsime al fiecărei mese.

– Bill, manager senior, este extrem de îngrijorat că a pierdut controlul asupra echipei sale și că membrii acesteia nu-l mai respectă. Se teme prea mult pentru a înfrunta această problema majoră; în plus, încearcă să le controleze în mod obsesiv activitățile și cheltuielile, ceea nu face decât să înrăutățească situația.

Ne plictisim și devenim plictisitori, iar relațiile noastre alunecă în aceleași tipare previzibile:

– Angela s-a temut întotdeauna de singurătate, iar pentru a o evita își petrece tot timpul liber cu aceiași prieteni și cu vechile cunoștințe, deși știe prea bine că nu o mai stimulează sau interesează. Ca urmare, și-a pierdut dorința înnăscută de aventură, devenind la rândul ei apatică și plictisitoare.

– Albert și Marion s-au căsătorit la 18 ani. Amândoi și-au dat seama curând că nu erau fericiți împreună, deși țineau mult unul la celălalt. După zece ani de căsnicie, nici unul dintre ei nu-și făcuse curaj să discute cu celălalt despre nefericirea lor, din teama de a nu-l răni și a nu „agita apele“ până la punctul de a răsturna „barca“. În schimb, recurg la tot felul de rutine și ritualuri pentru a-și menține relația pe linia de plutire. Își serbează întotdeauna zilele de naștere organizând petreceri-surpriză sofisticate; de ziua îndrăgostiților merg la același restaurant elegant; își petrec vacanțele împreună pe aceeași insulă romantică izolată unde și-au petrecut luna de miere; duminica fac întotdeauna o plimbare în natură după ce iau masa împreună. În ochii celorlalți, par a fi un cuplu ideal; doar Albert și Marion știu cât de goi și de singuri se simt unul în compania

celuilalt.

Discuție

Frica este unul dintre cele mai mari daruri ale naturii. Rolul ei este să ne ajute să supraviețuim, să prosperăm și să contribuim la propășirea rasei umane. Copiii și bebelușii sunt atrași de fiorii ei. Lor nu le este frică de frică. Vor să o simtă din nou și din nou. Multe dintre jocurile lor spontane de la o vârstă fragedă (cum ar fi de-a v-ați ascunselea) se bazează pe această emoție. Jucându-se cu frica, copiii își pun la încercare potențialul și testează lumea.

Frica ne ajută să estimăm când demersurile noastre de explorare instinctivă a vieții ajung într-un punct pe care nu suntem pregătiți să-l înfruntăm. Când funcționează bine, ne călăuzește impulsurile instinctive într-un ritm sigur și constant. Toți avem nevoie de o anumită doză de anxietate care să ne alimenteze motivația și dorința de a învăța și a evolua. Dar ce înseamnă „o anumită doză“ pentru fiecare dintre noi, cu privire la provocările cele mai variate pe care ni le lansează viața, nu poate ști cu precizie nici măcar Mama Natură.

Prin urmare, reacția de frică reprezintă, în esență, un sistem de avertizare și frânare. Rolul lui este să ne atragă atenția când ne-am avântat prea repede în necunoscut sau când ne asumăm riscuri prea mari. Când este perceput un „pericol“, frica ne face să „înghețăm“ și ne inundă organismul cu compuși chimici care ne ajută să luptăm sau să fugim de pericol. Din păcate, acest sistem de frânare se dovedește prea dur pentru nevoile noastre – chiar și în viața de zi cu zi, când nu ne confruntăm cu pericole serioase. Stilul nostru de viață presant și comunitățile supraaglomerate declanșează reacția de frică mult prea repede și într-un mod prea impetuos.

Cunoștințele sofisticate pe care le deținem în prezent despre noi înșine și despre lume nu par să ne ajute în această privință. Suntem chiar mai conștienți decât generațiile anterioare de potențialele pericole la adresa sănătății și stării noastre de bine. Ne facem griji în legătură cu hrana pe care o consumăm fiindcă acum știm prea multe despre problemele pe care le poate cauza; ne temem să ne îndrăgostim deoarece știm că există atâția factori ce pot distruge relația; ne

facem griji în legătură cu educația copiilor noștri, întrucât știm cât de ușor este să facem greșeli cu consecințe pe termen lung.

Prin urmare, mulți dintre noi constată că reacția de frică funcționează întru câtva aleatoriu și deseori nu-și mai îndeplinește rolul. Uneori ne blocăm, îngroziți, în fața unui pericol minor sau imaginar, iar alteori ne asumăm riscuri incredibile și mai târziu ne întrebăm de ce am acționat atât de prostește. Mulți cunoscuți de-ai mei au ajuns într-un punct în care corpul lor se află într-o stare continuă de alertă. Au uitat complet ce anume le-a stimulat anxietatea inițial: se simt în permanență neliniștiți, dar nu știu de ce.

Când ajungeți în acest punct, e foarte greu să vă păstrați controlul din punct de vedere fiziologic – și foarte ușor să deveniți dependent de substanțe precum alcoolul sau tranchilizantele.

Un alt pericol îl reprezintă atacurile de panică. Acestea sunt crize de anxietate neputincioasă care se pot manifesta oricând și oriunde, fiind declanșate chiar și de factori total nesemnificativi.

Mesajul pe care sper să-l transmit cu claritate este următorul: luați în serios orice fior de neliniște, imediat ce apare. Cu cât începeți mai repede să țineți în frâu tendința de a vă lăsa pradă fricii, cu atât mai bine. Întrucât v-ați luat angajamentul să lucrați la dezvoltarea dumneavoastră personală, presupun că vă doriți o viață incitantă, stimulantă. În mod inevitabil, acest gen de viață presupune anumite riscuri și necesită o gestionare iscusită a fricii.

Factori din copilărie

În continuare, vă prezint câteva obiceiuri care pot menține active reacțiile nesănătoase de frică. E posibil să le practicați în mod conștient sau inconștient. Vă sună cunoscut vreunul dintre ele?

•Ați avut părinți peste măsură de fricoși (o mamă care percepea numaidecât aspectul periculos al oricărei activități și nu-și asuma nici un fel de riscuri, sau un tată care se temea prea mult de schimbare pentru a pleca de la un loc de muncă mult sub capacitățile lui).

•Aţi avut părinţi sau profesori care negau frica („Doar nu ți-e frică de o asemenea prostie!“).

•Aţi fost înconjurat de modele supercurajoase, ceea ce v-a făcut să vă fie rușine de propriile dumneavoastră frici și, ca urmare, aţi avut tendința să le înăbușiți (o soră mai mare care nu se temea niciodată să se dea în spectacol sau un bunic încărcat cu medalii din timpul războiului, despre care restul familiei vorbea mereu cu venerație).

•Vi s-a cerut în mod constant (sau ceilalți se așteptau de la dumneavoastră) să faceți lucruri cu șanse mici de reușită sau care v-au făcut să suferiți.

•Aţi fost rănit foarte des (agresat de alții în mod constant).

•Aţi suferit o traumă majoră, rămasă nevindecată pe plan emoțional.

•Aţi fost supraexpus la filme, emisiuni TV sau materiale video care cauzau frică, fără nici un adult care să vă încurajeze și să vă liniștească.

•Aţi fost protejat excesiv de părinţi, chiar și de cele mai nesemnificative sau naturale frici („Nu-ți face griji, o să rezolvăm“ sau „Bucură-te de copilărie cât mai poți“).

•Nu aţi primit informații adecvate despre mecanismele biologice aflate la baza reacției de frică.

•Nu aţi fost învățat cum să vă controlați fizic anxietatea.

Obiceiuri formate în viaţa de adult

În continuare, vă prezint câteva exemple care mențin active reacțiile nesănătoase de frică. E posibil să le practicaţi în mod conștient sau inconștient. Vă sună cunoscut vreunul dintre ele?

•Vă asumați prea multe riscuri.

•Gândiți negativ (vă faceți griji inutile în legătură cu lucruri care e foarte puțin probabil să se întâmple).

•Nu acceptați (sau uitați) că frica este inevitabilă atunci când facem ceva nou sau dificil, și ca urmare nu luați măsuri pentru a o controla, ajungând să fiți controlat de ea.

•Nu vă pregătiți atunci când știți că e foarte probabil să dați greș.

•Consumați alimente și băuturi care vă mențin organismul într-o stare de suprastimulare.

•Puneți oamenii curajoși pe un piedestal, refuzând să credeți că dumneavoastră puteți avea același curaj („Este extraordinar. Eu n-aș putea niciodată să fac ce a făcut el, mi-ar fi mult prea frică.“).

•Vă alimentați permanent subconștientul cu o imagine contraproductivă despre dumneavoastră înșivă, etichetându-vă drept fricos („Îmi fac tot timpul griji“ sau „Sunt un laș fără pereche“).

•Nu vă relaxați suficient atunci când trăiți sau munciți sub presiune.

•Aveți tot timpul fața schimonosită de griji.

•Vă mențineți mușchii într-o stare tensionată.

•Petreceți prea mult timp cu oameni înspăimântați (prieteni la fel de timizi ca dumneavoastră sau care se tem și ei de păianjeni).

•Nu vă ocupați de marile probleme ale vieții („De ce suntem aici?“, „De ce trebuie să murim?“, „De ce se întâmplă lucruri rele oamenilor buni?“), refuzându-vă astfel o filosofie și un sens în viață care v-ar calma anxietatea naturală.

Sugestii pentru a vă controla mai bine frica

De îndată ce simţiţi că frica începe să iasă la suprafaţă, sau bănuiţi că s-ar putea întâmpla acest lucru, ţineţi cont de următoarele lucruri şi faceţi exerciţiul BASM.

•Fiţi atent la felul în care respiraţi, ca să nu ajungeţi la hiperventilaţie; practicaţi în mod regulat exerciţii de respiraţie profundă pentru ca atunci când apare frica să începeţi în mod automat să vă controlaţi respiraţia.

•În situaţii stresante, obişnuiţi-vă să faceţi câteva exerciţii de întindere la fiecare 20 de minute.

•Liniştiţi-vă mintea hiperactivă cu un exerciţiu simplu de meditaţie (ţineţi o mandală în poşetă sau la birou; pregătiţi-vă o mantră sau o imagine pe care s-o folosiţi la nevoie).

•Folosiţi afirmaţii şi discursul interior pentru a gândi pozitiv (de pildă, „Îmi controlez frica“; „Sunt calm“; „Poate că e dificil, dar nu e imposibil“).

•Faceţi-vă un plan de rezervă; reţineţi exact (preferabil notând pe hârtie sau vorbind cu un prieten) ce anume veţi face „în cel mai rău caz“.

•Amintiţi-vă o situaţie stresantă în care v-aţi descurcat eficient. Rejucaţi scena în imaginaţia dumneavoastră pentru a-i oferi subconştientului o imagine limpede şi vie a unui eu curajos. Amintiţi-vă exact senzaţiile fizice pe care le-aţi trăit şi încurajaţi-vă corpul cu blândeţe să le retrăiască.

•Ori de câte ori e posibil, ocupaţi-vă de frică treptat, în paşi mărunţi, uşor de controlat, şi recompensaţi-vă după fiecare asemenea victorie.

•Exersaţi înainte de a aborda o situaţie reală, chiar şi când credeţi că vă veţi descurca (de exemplu, repetaţi-vă „discursul“ cu voce tare sau în faţa oglinzii, ori rugaţi un prieten să exersaţi pe roluri).

•Observaţi-i îndeaproape pe oamenii calmi, cu experienţă, şi încercaţi să le oglindiţi limbajul corporal. Aduceţi-vă în minte imaginea lor înainte de a aborda o situaţie dificilă şi imaginaţi-vă că primiţi sfaturi şi încurajare de la ei. Corpul dumneavoastră va adopta în mod automat poziţiile pe care le-aţi exersat, iar creierul va dezactiva alarma.

BASM

Beneficii

Ce veți avea de câștigat dacă vă veți controla mai bine frica?

„Viața mea va fi mai bogată, fiindcă voi fi capabil să-mi asum mai multe riscuri și voi avea mult mai multe experiențe noi.“

„Voi avea mai multe șanse de a fi promovat.“

„Voi câștiga mai mulți bani și voi avea casa pe care mi-o doresc.“

Care este prețul pe care-l veți avea de plătit dacă nu renunțați la tiparele de frică?

„E posibil ca fobiile mele să se accentueze și voi duce o viață foarte limitată.“

„Le voi transmite fricile copiilor mei.“

„Voi muri în urma unui infarct sau mă voi îmbolnăvi de ulcer.“

Ce recompensă vă veți oferi pentru că veți lucra cu tiparele de frică în următoarea lună?

„Două bilete la teatru.“

„O imprimantă nouă pentru birou.“

„Voi lua masa de prânz cu...“

Atitudini

Ce convingeri moştenite, programate în mintea dumneavoastră, vă împiedică să renunțați la frică şi cui îi aparţin ele, de fapt?

„Lumea din afara casei mele este un loc periculos.“ (toată familia!)

„Nu poți avea încredere în femei.“ (Tata, James şi Mark – toți divorțați și dezgustați de viață)

„Nu-ți ridica poalele până când nu ajungi la pârâu.“ (societatea și şcoala)

Ce afirmații veți folosi pentru a combate aceste convingeri negative (cum le veți reformula în acest sens)?

„Uneori, viața îmi scoate în cale probleme dificile pentru a mă pune la încercare.“

„Marea majoritate a femeilor sunt demne de încredere.“

„Sunt curajos.“

„Îmi plac provocările.“

„Sunt bine pregătit pentru orice s-ar întâmpla.“

Ce citate sau proverbe relevante veți folosi pentru a vă motiva și stimula?

„Frica este credința că nu vei reuși.“

– Sora Mary Tricky

„Simte frica şi fă-o oricum.“

– Susan Jeffers

„Eu însumi am simțit frică de nenumărate ori, dar am ascuns-o sub o mască a îndrăznelii. Omul curajos nu este cel care nu simte frica, ci acela care o cucerește.“

– Nelson Mandela

„Anxietatea face parte din natura umană. Dacă n-am suferi de anxietate, n-am crea niciodată nimic.“

– William Barrett, profesor britanic de filosofie

Ce altceva puteți face pentru a vă reprograma mintea să gândească mai pozitiv cu privire la frică?

– Citiți (sau recitiți) autobiografia lui... (unul dintre eroii dumneavoastră curajoși preferați).

– Purtați la dumneavoastră o fotografie făcută atunci când ați reușit să... cu toate că...

– Ascultați în mod regulat muzică de Beethoven/Shirley Bassey/Elton John/Pulp... (orice artist care înfruntă problemele într-un mod constructiv cu ajutorul muzicii)

Stil de viață

Ce schimbări veți efectua în ceea ce privește stilul dumneavoastră de viață pentru a vă controla mai bine frica?

„Îmi voi acorda o oră în plus ca să mă pregătesc pentru...“ (un eveniment dificil).

„Întrucât e posibil să-mi alimenteze frica, nu-i voi suna sau vizita pe... și pe... atunci când mă simt speriat sau anxios.“

„Voi practica relaxarea profundă sau meditația cel puțin o dată pe zi, timp de minimum 10 minute.“

„Până când voi ști să-mi controlez mai bine frica, voi căuta să-mi asum doar riscuri cu maximum 20% șanse de eșec.“

Măsuri

Care sunt principalele semne de avertizare că frica începe să pună stăpânire pe dumneavoastră?

La nivelul corpului: gură uscată; palpitații; durere de cap etc.

La nivelul minții: lipsa concentrării; îngrijorare persistentă; coșmaruri etc.

La nivelul tiparelor comportamentale: iritabilitate; accese de râs spasmodic; fobii etc.

Ce strategii puteți folosi pentru a combate tiparele autodistructive de frică?

Exerciții de respirație profundă.

Relaxare progresivă.

Vizualizare creativă.

Reducerea stimulenților din alimentație.

Citiți o carte despre combaterea atacurilor de panică (vezi Lecturi suplimentare).

Ce acțiune pas cu pas veți întreprinde pentru a dobândi mai mult curaj și a prelua controlul asupra fricii?

„Mâine îi voi povesti lui Josie despre crizele de anxietate de care sufăr înainte de a face prezentări (există un risc de 5% să nu vrea să mă asculte).“

„Până la sfârşitul lunii, voi depune un CV la un nou loc de muncă şi voi face un plan de rezervă pentru situaţia în care nu sunt acceptat.“

„În următoarele şase luni, voi avea cel puţin o nouă relaţie de prietenie pentru care îmi va trebui puţin curaj s-o iniţiez.“

„În decurs de un an, voi fi capabil să mă dau cu rolele/să conduc/să dansez salsa/să cânt (în public!).“

Pe cine veţi ruga să vă susţină cât timp vă ocupaţi de tiparele de frică?

_____

_____

_____

Memento

Frica ţinută sub control ne oferă mai multă încredere să ne asumăm provocările dorite.

GELOZIA

Mesaj protector

„Starea ta de bine depinde în foarte mare măsură de iubirea şi atenţia unei alte persoane, iar relaţia ta cu acea persoană pare sa fie în pericol.“

Emoţii corelate

De obicei, gelozia este însoțită de anxietate și adesea conduce la un sentiment de furie orientat în general spre interior, nu spre exterior. Dacă vă ascundeți emoțiile, de obicei crește și înflorește rușinea. Gelozia este confundată adesea cu invidia, dar cu toate că factorii declanşatori ai celor două emoţii sunt extrem de diferiți, ele apar deseori în tandem, fiindcă au o serie de cauze comune.

Obiceiuri nesănătoase

Ne sabotăm relaţiile, fiind în permanenţă cu ochii pe celălalt pentru a ne asigura de iubirea și devotamentul său sincer, mai presus de orice, față de relația noastră:

– Sam a început să se vadă cu Nicole, o colegă dintr-un birou din apropiere. Ea îl asigură că îl dorește la fel de mult precum o dorește el pe ea, și Sam nu are nici un fel de dovezi că n-ar fi așa. Însă declarațiile ei de dragoste nu-l opresc să se ducă la ea la birou, nu doar ca s-o vadă, ci ca să-i urmărească în secret comportamentul față de ceilalți colegi. Într-o seară, când Nicole spune că e prea obosită ca să iasă în oraș, Sam o urmărește până acasă și petrece o seară mizerabilă în mașină, cu ochii pe ușa de la intrare, pândind un eventual indiciu că Nicole s-ar putea să plece de acasă. Sam începe să se urască pe sine însuși pentru comportamentul lui „irațional“ și știe prea bine (dintr-o experiență anterioară) că îi poate afecta relația cu Nicole. S-ar putea ca și locul lui de muncă să fie în pericol, întrucât șeful lui a început deja să-și pună întrebări cu privire la absențele sale frecvente de la birou.

– La vârsta de 14 ani, după ce tatăl ei s-a recăsătorit, Gael (da, tot eu!) decide să citească pe ascuns jurnalul mamei ei vitrege și descoperă suficiente lucruri ca să-i confirme bănuiala că nu ea este copilul preferat. După ce pleacă de acasă, alege să aibă o serie de relații cu bărbați însurați, despre care știe (cel puțin cu mintea, dacă nu cu inima) că vor pune întotdeauna soțiile sau copiii lor

pe primul loc. Aceste relații și stima de sine a lui Gael sunt puse constant la încercare de eforturile ei secrete de a căuta indicii privind persoana preferată de partener.

Incapacitatea de a-l „împărți“ pe celălalt și tendința de a-i acapara timpul și energia emoțională:

– Emma este geloasă pe celelalte prietene ale lui Susan, prietena ei cea mai bună. Susan s-a mutat de curând în orașul Emmei, iar cele două femei au legat numaidecât o prietenie profundă. Însă Susan menține în mod regulat legătura cu prietenele din fostul ei oraș. Le vizitează adesea în weekend, iar uneori ele vin să stea la ea. De fiecare dată când se întâmplă acest lucru, Emma sare la ceartă sau stă bosumflată. Când Susan îi atrage atenția că e geloasă, Emma neagă cu înverșunare și deseori se preface a nu fi interesată de activitățile lui Susan cu vechile ei prietene, deși nu se poate abține de la o remarcă răutacioasă. Situația ajunge într-un punct critic atunci când Susan o anunță că pleacă în vacanță cu una dintre vechile ei prietene. Emma nu-și poate stăpâni gelozia și o înfruntă pe Susan. Se simte profund rănită când Susan îi spune „Oricât de mult mi-ar plăcea de tine, n-aș merge niciodată cu tine în vacanță. Eşti prea obositoare; n-aș avea spațiu pentru mine însămi“. Fostul prieten al Emmei folosise aproape aceleași cuvinte atunci când o părăsise.

– De la nașterea copilului lor, care acum are un an și jumătate, Rick și Maria se ceartă tot timpul. Subiectul disputelor este întotdeauna ceea ce Rick numește obsesia Mariei pentru bebeluș. Maria simte că începe să se înstrăineze de Rick. Nu suportă gelozia lui față de ceea ce ea consideră a fi o „iubire maternă normală“. Îl acuză de imaturitate și dă vina pe mama lui, fiindcă îl dădăcește tot timpul. Deseori, această remarcă îi stârnește lui Rick o criză de furie cumplită. Maria se simte ușurată când Rick se duce la cârciumă ca să se calmeze. Petrece singură o seară (prima dintre multele care vor veni) făcându-și nenumărate griji cu privire la cum va fi viața lor peste două luni, după ce se va naște cel de-al doilea copil.

Tendința de a face lucruri care stârnesc gelozia celuilalt în încercarea de a-i dovedi că este dependent de dumneavoastră și/sau pentru a vă convinge că puteți

trăi fericit şi fără el sau dragostea lui:

– Anne e căsătorită cu Jonathan de 18 ani. Începe să suspecteze că se uită la o femeie mai tânără, chiar dacă are toate motivele să creadă că îi este devotat în întregime. Soţul vecinei ei a fugit de curând cu femeia care locuia cu ei în calitate de bonă şi ştie că Jonathan este înconjurat de femei tinere şi atrăgătoare la serviciu. În loc să vorbească despre temerile ei, începe să se îmbrace provocator şi plănuieşte în secret să-şi facă un lifting facial pe care nu prea şi-l permit. Oriunde se duc, flirtează pe faţă cu alţi bărbaţi. Jonathan nu suportă noul ei comportament jenant şi înjositor. Se ceartă rău şi lui Jonathan nu-i vine să creadă că soţia lui este geloasă în legătură cu ceva ce nici nu s-a întâmplat. Ulterior începe să cugete cu invidie la vecinul lor care călătoreşte mult şi se întreabă cum ar fi dacă..!

– Adam şi Natalie sunt amândoi la a doua căsătorie. Prima soţie a lui Adam l-a părăsit pe el şi pe copiii lor pentru un alt bărbat. Căsnicia lui Natalie s-a încheiat în condiţii amiabile şi a rămas prietenă cu fostul ei soţ. Adam o iubeşte cu disperare. Căsnicia lui actuală i se pare mult mai fericită decât prima, şi nu e conştient de faptul că nu se simte sigur de stabilitatea ei. Cu toate acestea, îi tot repetă lui Natalie ce mamă bună era fosta lui soţie şi deseori povesteşte despre vacanţele idilice petrecute împreună cu ea. Nu arată nici un fel de interes faţă de prietenia lui Natalie cu fostul ei soţ şi schimbă subiectul de îndată ce Natalie face vreo menţiune cu privire la el sau viaţa lor împreună. Natalie ştie că au o problemă, dar (încă) nu şi-a dat seama că, de fapt, Adam este gelos pe fostul ei partener.

Discuţie

Nu e de mirare că gelozia este numită „monstrul cu ochi verzi“; ea poate cauza ravagii nespuse nu doar în ceea ce priveşte iubirea romantică, ci şi în relaţiile de familie şi prietenie. În plus, fiind o emoţie atât de ponegrită şi asociată cu un comportament ruşinos, inacceptabil pe plan social, ne calcă în picioare stima de sine.

Interesant este că în decursul istoriei, gelozia nu a fost întotdeauna atât de temută

și disprețuită. De fapt, timp de multe secole, a fost considerată o emoție nobilă, care demonstra că un bărbat (da, pe vremea aceea era considerată o emoție predominant masculină) trebuie să-și apere onoarea și mândria binemeritate. Cavalerul care provoca un rival la duel nu era considerat imatur sau un individ nevrotic peste măsură de posesiv, ci era aplaudat și văzut ca un erou. Dacă în focul pasiunii se răzbuna mortal pe vreuna dintre părțile ofensatoare, nimeni nu-l eticheta drept psihopat; avea la fel de multe șanse să fie iertat și consolat, pe cât avea să fie pedepsit. Chiar dacă își primea pedeapsa, se ducea la moarte cu mândrie, știind prea bine ca Dumnezeu (considerat un model al răzbunării bazate pe gelozie) avea să-și reverse bunăvoința asupra sufletului său înnobilat.

E posibil ca gelozia să fi apărut ca o formă de legătură emoțională care să-l susțină pe copil în decursul îndelungatei sale perioade de dependență. Rolul ei originar era acela de a-i menține pe mamă și tată într-o relație stabilă în perioada de creștere a copilului. Însă Mama Natură, în șiretenia ei infamă, știa probabil că gelozia putea juca și alte roluri. Se prea poate să fi „observat“ că acest sentiment putea să contribuie la prevenirea bolilor cu transmitere sexuală și să le ofere celor bătrâni și bolnavi o familie stabilă care să-i îngrijească. Din păcate, nu a prevăzut că spre sfârșitul secolului XX avea să fie gestionată atât de prost, încât urma să devină o amenințare pentru copiii pe care voia să-i protejeze. Aceștia pot suferi chiar mai mult decât adulții ca urmare a puterilor sale negative. La urma urmei, gelozia este una dintre principalele cauze ale ruperii legăturilor familiale, și chiar copiii pot suferi de una dintre numeroasele afecțiuni legate de stres pe care le provoacă această emoție.

Gelozia este întotdeauna dăunătoare?

Nu. Să nu uităm că gelozia nu este în mod intrinsec o emoție „rea“. Ea constituie o reacție naturală de autoapărare. Din câte se pare, majoritatea oamenilor „normali“ de ambele sexe și din toate culturile simt gelozie într-un moment sau altul al vieții lor. Oricine a avut animale de companie știe că gelozia se manifestă frecvent și în viața acestora, într-un mod inofensiv.

Într-adevăr, atunci când este ținută sub control, gelozia poate chiar să ofere iubirii un plus de pasiune și de fiori. Este bine-cunoscută pentru capacitatea ei de a revitaliza o relație pe cale să se ofilească și de a o împiedica să se destrame. Din păcate, relațiile de dragoste din ziua de azi, mai ales cele romantice, au

devenit atât de idealizate, încât rareori suntem mulţumiţi de ele. Acesta ar putea fi motivul pentru care mulţi dintre noi sunt tentaţi, în mod conştient sau inconştient, să se joace cu focul provocator al geloziei. Flirturile lejere şi tachinările menite a determina o altă persoană să-şi declare iubirea şi devotamentul pot fi foarte agreabile şi deseori însufleţesc petrecerile plicticoase sau nopţile banale în pat. Însă aceste jocuri pot fi totodată extrem de dureroase şi chiar periculoase (după cum ştiu prea bine mulţi dintre cititorii interesaţi de această secţiune a cărţii).

Factori din copilărie

Iată câţiva factori din copilărie care e posibil să vă fi programat reacţii inutile şi nepotrivite de gelozie:

•Părinţii sau alţi adulţi importanţi din viaţa dumneavoastră abuzau în mod regulat de puterea geloziei? (De exemplu, vă tachinau în mod nedrept sau îşi retrăgeau afecţiunea doar pentru a se distra.)

•Aţi asistat la manifestări de gelozie înfricoşătoare între părinţii dumneavoastră? (Cum ar fi dispute severe sau certuri între mamă şi tată cu privire la cine cu cine a flirtat ori s-a culcat.)

•Vi s-a spus sau aţi avut impresia pregnantă că propriile dumneavoastră manifestări firești, inocente şi inofensive de gelozie erau „rele“ şi nu trebuiau în nici un caz divulgate? (De pildă, după ce aţi dărâmat castelul de nisip al surorii mai mici fiindcă vă luase locul pe genunchii mamei, aţi auzit ceva de genul: „Eşti un copil îngrozitor. Dacă te porţi aşa, n-o să te iubească nimeni şi într-o zi vei ajunge la închisoare.“)

•Mama sau tatăl dumneavoastră îşi manifestă în mod constant preferinţa faţă de fratele/sora dumneavoastră sau faţă de partener/muncă/sport etc.?

•Aţi fost condiţionat cultural să credeţi că anumite manifestări de gelozie demonstrează că sunteţi „un bărbat adevărat“ sau „o femeie adevărată“? (De exemplu, posesivitatea este un aspect venerat al masculinităţii tradiţionale, iar a trece cu vederea infidelităţile partenerului reprezintă o trăsătură a femeii şi

mamei devotate.)

•Aţi fost părăsit (fie şi doar aparent, în urma unui deces prematur sau a unui divorţ) de unul dintre părinţi sau de o altă persoană importantă din viaţa dumneavoastră?

•Aţi avut de-a face cu vreo persoană importantă pentru dumneavoastră care era provocatoare din punct de vedere sexual, după care se ducea să se culce cu altcineva? (Mai ales dacă persoana respectivă era unul dintre părinți, deci „știați“ că nu aveți dreptul să fiți gelos.)

Notaţi şi alte experienţe din copilărie care e posibil să fi avut o influenţă semnificativă asupra capacităţii dumneavoastră de a vă controla gelozia.

Obiceiuri formate în viaţa de adult

Iată în continuare câteva obiceiuri tipice de la vârsta adultă care menţin active reacţiile nesănătoase de gelozie. E posibil să le practicați în mod conştient sau inconştient. Vă sună cunoscut vreunul dintre ele?

•Nu investim în relațiile noastre timpul de calitate pe care îl merită.

•Investim prea mult timp, efort şi emoţii într-una sau două relaţii.

•Ne înăbuşim fricile şi suspiciunile, refuzându-le astfel orice şansă de a se liniști sau de a fi rezolvate prin discuţii, lăsându-le în schimb să supureze şi să se altereze.

•Petrecem prea mult timp în compania oamenilor care cred în sau practică „amorul liber“ ori care au o perspectivă prea „liberală“ sau cinică asupra relațiilor pe termen lung.

•Aplecăm deseori urechea la poveştile nefericite ale celor care se consideră „victime“ ale unor relaţii dezastruoase şi dificile.

•Citim prea multe cărți de dezvoltare personală sau mergem la prea multe weekenduri de „terapie“ care susțin că ne pot oferi soluția relațiilor perfecte.

•Nu ne asigurăm că putem supraviețui financiar fără sprijinul celuilalt.

•Nu ne oferim ocazia de a duce o viață independentă din când în când (cum ar fi să plecăm din oraș pentru câteva zile, singuri sau cu un alt prieten).

•Devenim delăsători în ceea ce privește aspectul nostru fizic.

•Ne stresăm excesiv, chiar dacă știm că astfel devenim o companie foarte dificilă.

•Ne pierdem respectul față de propria persoană.

Completați lista din proprie experiență și notați câteva exemple de moduri în care vă manifestați gelozia în prezent.

Sugestii pentru a vă controla mai bine gelozia

•Faceți-vă timp în mod regulat pentru a vă evalua și reevalua relația, iar în rest doar bucurați-vă de ea, fără a o analiza tot timpul.

•Dacă observați că vă satisfaceți o tendință „rușinoasă“, cum ar fi să cercetați pe cineva în secret, mărturisiți imediat ce ați făcut.

•Faceți-vă un plan de acțiune pentru fiecare dintre relațiile dumneavoastră cheie, în eventualitatea că veți fi respins sau părăsit. Planul trebuie să cuprindă măsuri specifice pe care le veți lua pentru a fi sigur că veți supraviețui și veți înflori după eveniment. Nu dați ascultare celor care spun că sunteți pesimist și că „O să vezi atunci ce-i de facut“ – s-ar putea ca ei să nu aibă nevoie de o imunizare contra geloziei.

•Aveți grijă să vă vindecați pe deplin dacă sunteți respins (amintiți-vă că gelozia

este alimentată de teama că nu veți fi capabil să vă reveniți după o pierdere) înainte de a căuta o nouă relație. Iar dacă n-ați făcut-o deja, ocupați-vă în mod serios de vindecarea rănilor profunde din trecut aflate la originea obiceiurilor dumneavoastră nesănătoase.

•E important ca în afara relațiilor-cheie să aveți o viață plină și care vă satisface stima de sine, pentru a avea la îndemână activități care să vă motiveze atunci când își face simțită prezența gelozia (de pildă, e bine să aveți cel puțin un hobby interesant dacă munca dumneavoastră nu îndeplinește acest rol).

•Cultivați-vă abilitățile relaționale legând noi prietenii din când în când, chiar dacă nu aveți timp să le aprofundați. Veți suferi mai puțin de anxietate dacă va fi nevoie sau veți dori să le dezvoltați (frica de singurătate este una dintre principalele surse de energie ale geloziei).

•Petreceți timp pe cont propriu în mod regulat; învățați să prețuiți și să savurați solitudinea.

•Nu exagerați cu poveștile și dramele despre dragostea ideală sau cu povești romanțate despre gelozie. (De pildă, nu vă abonați la reviste cu povești de dragoste și ascundeți sau ștergeți albumul „Carmen“!)

•Nu vă criticați, singur sau față de alții, fiindcă sunteți gelos. Luați măsuri pozitive și folosiți tehnica BASM pentru a vă calma anxietatea și suferința.

BASM

Beneficii

Ce veți câștiga dacă vă veți controla tiparele de gelozie?

„Voi avea mai multe șanse să-mi păstrez căsnicia.“

„Mă voi înțelege mai bine cu colegii/sora/fratele etc.“

„Voi avea nevoie de mai puțin alcool ca să fac față.“

Ce preț va trebui să plătiți dacă nu renunțați la tiparele de gelozie?

„O viață petrecută în singurătate.“

„Un cămin destrămat pentru copiii mei.“

„Voi rămâne în amintirea celorlalți ca «un caz trist».“

Ce recompensă vă veți oferi după ce veți învăța să vă controlați mai bine obiceiurile nesănătoase legate de gelozie?

„O vacanță pe cont propriu.“

„O seară în oraș cu...“

Atitudini

Ce informații nesănătoase despre gelozie aveți programate în minte și de unde provin?

„Gelozia conduce la violență.“ (tata o lovește pe mama)

„Capacitatea de a practica sau tolera amorul liber este caracteristică unei persoane mature, moderne.“ (vâlva din anii șaizeci)

„Unii copii sunt geloși din naștere, n-ai ce să le faci.“ (mama)

Ce afirmații/discursuri interioare veți folosi pentru a combate aceste convingeri „străine“?

„Gelozia ținută sub control nu rănește pe nimeni, nici măcar pe mine.“

„Gelozia este o reacție naturală ce apare atunci când afecțiunea din partea unei

persoane pe care o iubim este transferată către un rival.“

Ce citate sau proverbe relevante vă pot ajuta?

„Un dram de gelozie nu e ceva neplăcut [...] fiindcă le permite oamenilor care nu suferă de indiscreție să se intereseze de alții sau, mai exact, unii de alții.“

– Proust

„Gelozia nu este un barometru folosit pentru a măsura profunzimea iubirii. Ea măsoară doar nesiguranța celui care iubește.“

– Margaret Mead

„Gelozia este frica de a pierde ceea ce iubești cel mai mult. Este un sentiment cât se poate de normal. Ceea ce e anormal este suspiciunea.“

– Jerry Hall

„Doi oameni se iubesc atunci când sunt capabili să trăiască unul fără celălalt, dar aleg să trăiască împreună.“

– M. Scott Peck

„Dacă v-ați investit întreaga stimă de sine nu în sentimentul propriei identități, ci în a-l poseda pe celălalt, atunci când îl pierdeți nu mai puteți controla nimic.“

– Hanna Segal

Alegeţi cel puţin o metodă de a vă consolida propriile convingeri despre gelozie:

Citiți cartea Jealousy [Gelozia] a lui Nancy Friday (vezi Lecturi suplimentare).

Țineți la îndemână o batistă specială (ca să vă amintiți de soarta lui Otello!).

Cumpărați și ascultați albumul...

Stil de viață

Ce schimbări veți efectua în privința stilului dumneavoastră de viață, ca să fiți mai puțin afectat de gelozie?

„Voi petrece mai puțin timp cu...“

„Nu-mi voi mai lua partenerul/partenera la întrebări de fiecare dată când se întoarce de la o conferință și voi avea grijă să-mi ofer cadouri în acele weekenduri.“

„Mă voi înscrie la clubul de badminton fiindcă știu că mă pricep la acest joc, și am șanse să cunosc oameni deschiși, prietenoși.“

Măsuri

Care sunt principalele semnale de alarmă că ați căzut pradă unui obicei nesănătos legat de gelozie?

„Arunc o privire în servieta/buzunarele/jurnalul partenerului/partenerei.“

„Încep să-i dau telefoane la birou, fără un motiv anume.“

„Mă surprind că bârfesc sau că mă plâng de...“

„Nu mai aștept cu nerăbdare să ieșim împreună în oraș.“

Ce strategii puteţi folosi pentru a combate reacţiile distructive?

Alcătuirea unui plan de acţiune.

Afirmaţii.

Respiraţie profundă şi relaxare.

Strategia de vindecare emoţională.

Care este planul dumneavoastră de acţiune pas cu pas?

„Până la sfârşitul săptămânii, voi vorbi cu... despre temerile mele.“

„Până la sfârşitul lunii, voi avea o discuţie cu sora mea fiindcă flirtează cu...“

„Până anul viitor pe vremea asta, îmi voi aranja o vacanţă pentru perioada în care Joe va fi ocupat să se uite la Cupa Mondială.“

Pe cine veţi ruga să vă susţină în timp ce lucraţi la capitolul „gelozie“?

_____

_____

_____

Memento

Gelozia ţinută sub control ne oferă mai multă încredere pentru a ne afirma propriile valori şi drepturi în cadrul relaţiilor noastre.

INVIDIA

Mesaj protector

„Ai nevoie de ceva ce nu ai.“

Emoţii corelate

Invidia este confundată adesea cu gelozia. De obicei, este însoțită de sentimente de neputință, apatie și/sau rușine.

Obiceiuri nesănătoase

Nu ne folosim pe deplin potențialul și calitățile fiindcă ne străduim prea mult să mimăm calitățile, abilitățile sau stilul de viață al celor pe care-i invidiem, ori resentimentele ne împiedică să încercăm măcar:

– Peter este un băiat de 10 ani, timid și stângaci, care dă dovadă de aptitudini deosebite la matematică și informatică. Profesorul lui spune despre el că e un geniu, că ar putea să obțină o bursă la universitate și să devină un lider în lumea calculatoarelor. Dar gașca de băieți autoproclamați drept „șefii“ clasei îl tachinează pe Peter, spunându-i că este un „tocilar plicticos“. Peter îi invidiază pentru încrederea lor, pentru competența la activitățile sportive și pentru lejeritatea cu care abordează învățătura. Începe să nu mai dea atâta atenție temelor pentru acasă și își pierde serile cufundat în jocuri pe calculator. În această lume a fanteziei, își îndeplinește toate scopurile și salvează mereu

universul cu un eroism care i-ar face pe băieții din gașcă să cadă pe spate de uimire și admirație. La 24 de ani, Peter absolvă dreptul cu menţiunea „suficient“ (cea mai populară facultate pe vremea aceea, dar care nu prea i se potrivea). La 43 de ani, este profund nemulțumit de munca lui de „servitor“ juridic pentru o companie de avocați deștepți și aroganți, având jumătate din vârsta lui și un venit de 10 ori mai mare.

– Gael (iar!) își petrece prima jumătate a vieții de adult trăind în umbra unor scriitori și a altor intelectuali (printre care se numără și primul ei soț). Le invidiază creativitatea și capacitatea de a se exprima, precum și titlurile publicate. Abia după cinci cărți ajunse bestseller și un masterat în litere obţinut târziu se convinge că este la fel de talentată precum acei autori și alți oameni de succes pe care i-a invidiat. Chiar și în prezent, uneori face eforturi mari să nu mai tânjească după realizările diverşilor mari scriitori, vedete de operă, atleți olimpici și alții!

Incapacitatea de a ne bucura (sau de a-i lăsa pe alții să se bucure) de propriul noroc și propriile realizări, întrucât suntem prea ocupați să le comparăm nefavorabil cu ale altora:

– După luni întregi de eforturi, Jeff a reușit să-și atingă obiectivul de vânzări. Prietenii l-au invitat la un pahar ca să sărbătorească. Jeff petrece o seară mizerabilă, încercând pe ascuns să afle cât i-a luat fiecărui membru al echipei de vânzări să obțină ceea ce obţinuse el în ziua aceea. Prietenii lui nu vor mai face aceeași greșeală: în viitor, îl vor lăsa pe Jeff să fiarbă în propriul lui „succes“ răsunător.

Tendința de a căuta defecte ale oamenilor pe care-i invidiem sau aspecte nefericite din viața lor, eventual, și de a bârfi cu spor despre ele:

– Liz, sora mai mare a Sandrei, era copilul ideal, iar ulterior a devenit adultul ideal, având un stil de viață ideal. Este inteligentă, draguță și mereu atentă la nevoile celorlalți. S-a căsătorit cu un bărbat la fel de bun și de talentat. Amândoi au succes în viața profesională și totodată își cresc cei doi copii adorabili și încrezători. Deși talentele și realizările Sandrei sunt neglijabile prin comparație cu ale lui Liz, ea s-a simțit întotdeauna la fel de iubită de părinți și

de Liz. Nu are niciodată impresia că Liz i-ar ameninţa în vreun fel relaţiile sau şansele în viaţă. Nu e geloasă, dar în sufletul ei se simte inferioară surorii ei şi îi invidiază aptitudinile şi uşurinţa cu care navighează prin viaţă. Apoi, aude că soţul lui Liz va fi concediat. Se grăbeşte să-i viziteze şi zâmbeşte în sinea ei când vede că Liz e „distrusă“. Sandra îşi sună în fiecare seară logodnicul ca să-i povestească toate detaliile despre ineficienţa cu care Liz abordează criza prin care trece. Logodnicul este şocat de această latură a Sandrei şi începe să se întrebe dacă o cunoaşte cu adevărat pe femeia cu care are de gând să se căsătorească.

– Greg este student la medicină, provine dintr-o familie săracă, iar pentru el viaţa la universitate este o continuă provocare din punct de vedere financiar. Toţi colegii lui par să fi avut mai mult noroc decât el. Greg este mâhnit fiindcă nu-şi permite hainele, maşinile şi mesele costisitoare de care au parte ceilalţi. Luke, unul dintre studenţii cei mai înstăriţi, îl invită pe Greg în vacanţa de Paşte la casa de vacanţă a părinţilor lui, în sudul Franţei. Greg descoperă că, dincolo de faţada unită şi elegantă pe care o prezintă lumii, familia lui Luke este în curs de a se destrăma. Mama lui este alcoolică, iar tatăl nu pare preocupat decât de el însuşi şi de cursele de cai. În compania lor, atitudinea încrezătoare a lui Luke pare să pălească, iar Greg are un sentiment de satisfacţie şi de plăcere văzând comportamentul molâu al prietenului său când este agresat şi ridiculizat de tatăl lui arogant şi de mama sa egoistă. Când se întoarce la universitate, Greg îşi distrează ceilalţi colegi la un pahar cu poveşti despre familia lui Luke, despre stilul lor de viaţă „burghez“ artificial şi despre dramele alcoolice ale părinţilor săi „îngrozitori“.

Discuţie

Având în vedere afluenţa de cărţi, reviste şi ziare care exploatează nenorocirile şi actele reprobabile ale celor bogaţi şi celebri, se pare că Sandra şi Greg nu sunt singurii care se autosabotează prin obiceiul lor. De curând, aflată în vizită la nişte prieteni dintr-un sat din sudul Spaniei, unde avem o fermă, am văzut că la televizor tocmai se transmitea o asemenea emisiune. Mi s-a spus că era o emisiune extrem de populară despre oameni celebri, vedete de cinema şi de muzică pop, precum şi membri ai familiilor regale, care expunea ultimele bârfe

despre scandalurile şi divorţurile în care erau aceştia implicaţi. (Succesele şi realizările lor nu erau menţionate!) Această emisiune de după-amiază mi s-a părut o reflexie foarte tristă a lumii în care trăim. Oare câte milioane de oameni petrec ore preţioase din viaţa lor blocaţi în obiceiul de a-i invidia pe alţii, fără a se bucura măcar de compania reconfortantă a altor bârfitori?!

Este invidia neapărat dăunătoare?

Spre deosebire de gelozie, invidia nu are vreo istorie nobilă, cel puţin din câte ştiu eu, dar când este folosită în mod etic şi cu atenţie poate oferi unele beneficii. De exemplu, profesorii şi antrenorii buni folosesc invidia în mod conştient pentru a-şi stimula elevii să-şi împlinească întregul potenţial şi să continue să facă eforturi în momentele dificile. Ei fac referire la poveştile de succes din domeniul lor („Nu ţi-ar plăcea să-ţi vezi numele pe coperta unei cărţi?“ sau „Nu ţi-ar plăcea să stai pe cea mai înaltă treaptă a podiumului, cu o medalie de aur la gât?“) În mod similar, specialiştii din domeniul sănătăţii folosesc exemple de persoane zvelte, în formă, cu un stil de viaţă de invidiat, pentru a-şi promova recomandările, iar organizaţiile de caritate recurg uneori la persoane care susţin că liniştea lor sufletească şi sentimentul lor de împlinire spirituală se datorează generozităţii cu care şi-au dăruit timpul şi banii.

Invidia este folosită în acest fel nu fiindcă ar fi în mod intrinsec o emoţie bună, ci fiindcă are efect. Manipularea oamenilor prin intermediul dorinţei lor de a avea ce are altcineva constituie adesea o metodă rapidă şi eficientă de a-i determina să facă ceea ce vrem. Toţi părinţii cunosc puterea atrăgătoare a invidiei. Oricât ne-am strădui să folosim metode mai lăudabile de a ne motiva copiii, cei mai mulţi dintre noi cad pradă din când în când tendinţei de a folosi invidia pentru a le atrage atenţia (într-un mod destul de subtil!) asupra unor lucruri precum:

•bicicleta cea nouă pe care şi-a cumpărat-o Charlie din banii pe care i-a economisit;

•părul strălucitor al vecinei de alături, care întotdeauna şi-l piaptănă temeinic;

•cele trei distincţii pe care le-a obţinut verişoara Jill fiindcă s-a dus la distracţie doar în weekenduri.

Intenţia aflată la baza acestor metode este fără îndoială bună, iar rezultatul ar putea fi pozitiv. Însă scopul scuză mijloacele, oare? Eu mă îndoiesc de asta, întrucât astfel ia naştere un obicei de a invidia care poate fi foarte greu de controlat. Copiii care devin dependenţi de invidie ca factor motivaţional vor cădea pradă cu uşurinţă persoanelor mai puţin bine intenţionate care vor să le influenţeze mintea şi să le acceseze contul bancar! Dar cred că ajunge cu predicile – să mergem mai departe!

Factori din copilărie

Iată câteva exemple de factori din copilărie care vă pot programa creierul cu reacţii de invidie inutile şi nepotrivite:

•Părinţii dumneavoastră se uitau mereu cu jind „peste gard“ la pajiştea impecabilă/bucătăria nouă/duşul sofisticat/automobilul ultraperformant sau copiii cuminţi ai vecinilor?!

•Mama dumneavoastră se tânguia că doar bărbaţii au noroc în viaţă, sau tatăl dumneavoastră mormăia că femeile au o viaţă mai uşoară?

•Fraţii sau surorile dumneavoastră erau mai bine dotaţi genetic decât dumneavoastră sau au avut o copilărie mult mai uşoară? (De exemplu, n-au fost nevoiţi să înveţe la fel de mult ca dumneavoastră pentru a reuşi la aceleaşi examene, nu erau nevoite să-şi îndrepte părul, n-au purtat aparat dentar etc.)

•În copilărie făceaţi parte dintr-un grup minoritar neprivilegiat şi vă simţeaţi incapabil să dobândiţi ceea ce puteau obţine alţi membri privilegiaţi ai societăţii?

•Aţi fost trimis la internat (sau la oricare altă şcoală) împotriva voinţei dumneavoastră, în timp ce toţi prietenii dumneavoastră au rămas la şcoala locală?

•Aţi fost nevoit să purtaţi îmbrăcămintea rămasă de la sora dumneavoastră, în timp ce prietenii dumneavoastră (sau chiar părinţii dumneavoastră) păreau să-şi

petreaca weekendurile la cumpărături de haine ultimul răcnet?

•Aţi petrecut ore întregi urmărind reclamele TV la jucării, biciclete, CD-uri sau vacanţe mai bune decât aţi sperat să aveţi vreodată?

•Aţi fost crescut într-o comunitate în care marea majoritate a copiilor aveau o viaţă de calitate mai bună decât dumneavoastră?

•Aţi crescut într-o familie destrămată, în timp ce toţi ceilalţi copii din lume păreau să aibă doi părinţi iubitori?

Notaţi alte experienţe din copilărie care au avut o influenţă semnificativă asupra capacităţii de a vă ţine invidia sub control.

Obiceiuri formate în viaţa de adult

Iată câteva obiceiuri tipice de la vârsta adultă care pot menţine active reacţiile nesănătoase de invidie. E posibil să le practicaţi în mod conştient sau inconştient. Vă sună cunoscut vreunul dintre ele?

•Vă expuneţi subconştientul impresionabil la doze excesive de reclame care folosesc invidia pentru a ne face să cumpărăm.

•Aveţi tendinţa de a cheltui mai mult decât vă permiteţi.

•Nu vă acceptaţi limitările genetice şi faceţi tot timpul eforturi zadarnice de a deveni o persoană care nu veţi putea fi niciodată (De exemplu, vreţi să aveţi vocea lui Lesley Garrett/abilităţile fotbalistice ale lui David Beckham/silueta Madonnei/ochii albaştri ai lui Robert Redford, etc.).

•Vă place să bârfiţi (şi vi se întâmplă cam des!).

•Le cereţi altora sfatul, în mod inutil şi mult prea des: „Ai ales nişte draperii superbe, tare aş vrea să am şi eu atâta bun gust ca tine. Ce culoare crezi că ar

trebui să...? Crezi că ar trebui să mă angajez la...? Oare ar trebui să folosesc ojă albastră? etc.

•Rareori acceptaţi un compliment fără să oferiţi în schimb unul mai bun („Ah, mulţumesc, dar rezultatele mele nici nu se compară cu ale tale. Ce n-aș da să am mintea ta!“).

•Mergeţi în mod regulat la cumpărături cu persoane care au o situaţie financiară mai bună sau un corp mai bine modelat.

•Vă petreceţi concediul sau weekendul admirând vitrinele magazinelor, mai ales în zone specializate în articole de lux pe care nici măcar un magnat al petrolului nu s-ar grăbi să dea banii.

Sugestii pentru a controla mai bine invidia

•Abtineţi-vă de la şuturile mentale la adresa stimei de sine. În schimb, după cum spune o veche zicală, „număraţi-vă binecuvântarile“. Amintiţi-vă darurile pe care vi le-a oferit viaţa.

Completaţi următoarele două propoziţii de câte trei ori:

– „Am avut noroc când...“

– „Din fericire, am...“

Ideea nu este să fiţi nespus de recunoscător pentru nişte favoruri mărunte, ci să vă comutaţi creierul şi sistemul emoţional într-o stare pozitivă pentru a vă analiza invidia într-un mod mai constructiv.

•Gândiţi-vă dacă dorinţa dumneavoastră născută din invidie chiar poate fi îndeplinită. Dacă este imposibil de atins, contracaraţi-o imediat cu o dorinţă realistă şi/sau o afirmaţie de autoapreciere (de exemplu: „Da, a fost norocoasă că n-a avut nişte părinţi ca ai mei. Nu mă pot naşte din nou, dar mă străduiesc din răsputeri să le ofer copiilor mei educaţia de care mi-aş fi dorit să am eu parte“).

•Dacă dorința dumneavoastră născută din invidie are șanse de reușită, oricât ar fi acestea de îndepărtate, confruntați-o cu valorile dumneavoastră cheie pentru a vedea dacă merită într-adevăr să luptați pentru ea (de exemplu: „Un iaht este nemaipomenit, dar adevărul este că dacă aș avea banii necesari, i-aș folosi pentru a...“ sau „Par să fie încă foarte îndrăgostiți după 20 de ani și, da, este genul de relație pe care l-aș aprecia și eu“).

•Înlocuiți dorința invidioasă cu un scop realizabil (cum ar fi: „E tare norocoasă că nu are o slujbă de la nouă la cinci. În decurs de 10 ani, am intenția să încep să lucrez pe cont propriu“).

•Timp de o săptămână, rugați un prieten să vă supravegheze văicărelile, dorințele invidioase și comparațiile cu alții. O variantă este să țineți evidența lor chiar dumneavoastră Acest exercițiu în sine vă permite să puneți capăt din start celor mai multe tendințe de acest gen.

•Puneți undeva la vedere o listă cu valorile dumneavoastră cheie și cu obiectivele și prioritățile din prezent. Actualizați lista cel puțin o dată pe an. Dacă n-aţi făcut încă o asemenea listă, introduceți acest lucru în planul de acțiune BASM!

•Vindecați-vă rapid și temeinic toate dezamăgirile.

BASM

Beneficii

Ce voi avea de câștigat dacă voi renunța la tiparele de invidie?

„Mă voi simți mai puțin mâhnit.“

„Voi fi mai motivat să-mi ating scopurile.“

„Pentru moment, ar fi mai bine dacă aș suporta...“

Ce preţ veţi avea de plătit dacă nu renunțați la aceste obiceiuri?

„Voi descoperi că mi-am trăit viaţa conform standardelor altor persoane şi n-am făcut ceea ce voiam cu adevărat, deşi aş fi putut.“

Ce recompensă vă veţi oferi pentru că lucraţi cu aceste obiceiuri?

„O sesiune cu un consilier bun pe probleme de carieră.“

Atitudini

Ce atitudini nesănătoase întipărite în mintea dumneavoastră vă alimentează aceste obiceiuri şi cui îi aparţin ele de fapt?

„Unii dintre noi se nasc norocoşi, iar alţii nu.“ (folclor)

„Trăim într-o lume a bărbaţilor.“ (mama)

„Poți obține orice vrei dacă îți propui asta.“ (prieteni peste măsură de optimişti!)

Ce afirmaţii sau discursuri interioare veţi folosi pentru a contracara aceste convingeri „străine“?

„Am tot atâtea şanse precum alţii ca norocul să fie de partea mea.“

„Femeile se schimbă şi schimbă lumea!“

„Pot avea o viaţă fericită şi împlinită, în pofida limitărilor mele.“

Ce citate relevante vă pot ajuta?

„Invidia este un indicator către lipsă.“

– Susie Orbach

„Invidia și mânia scurtează viața.“

Biblia – Sirach (Ecleziastul)

Alegeți cel puțin încă o metodă de a vă consolida noua atitudine.

Afișați undeva la vedere o listă cu situațiile în care ați avut noroc.

Stil de viață

Ce schimbări veți face în privința stilului dumneavoastră de viață pentru a fi mai puțin afectat de invidie?

„Îmi voi petrece vacanța în locuri mai modeste, ca să fie contrastul mai mic la întoarcerea acasă!“

„În timpul reclamelor TV, mă voi duce să-mi fac un ceai.“

„Voi merge la culcare devreme ca să nu am pungi sub ochi.“

Măsuri

Care sunt principalele semnale de avertizare că sunteți dominat de invidie?

„Încep să ascult plângerile lui Joseph în ceea ce mă privește și comparațiile voalate cu predecesorul meu.“

„Mă alătur colegilor care îl bârfesc pe șef.“

„Încep să mă simt indiferent și adopt o atitudine nepăsătoare.“

Ce strategii puteți folosi pentru a combate aceste reacții?

„Voi reciti o carte despre asertivitate.“

„Îmi voi propune scopuri realiste.“

„Îmi voi spune afirmațiile în fiecare seară.“

Care este planul dumneavoastră de acțiune pas cu pas?

„Săptămâna aceasta, voi nota de câte ori mă simt invidios.“

„Până la sfârșitul lunii, îmi voi prezenta planul de afaceri managerului de la bancă.“

„Până la sfârșitul anului următor, voi începe un curs despre...“

La cine veți apela pentru a vă susține în timp ce lucrați cu tiparele de invidie?

_____

_____

_____

Memento

Invidia ținută sub control ne oferă mai multă încredere să luptăm pentru ceea ce avem NOI nevoie și vrem NOI de la viață.

APATIA

Mesaj protector

„Ți-ai pierdut direcția și speranța.“

Emoţii corelate

Dincolo de apatie găsim adesea cinism, deznădejde, dezamăgire, plictiseală sau furie.

Obiceiuri nesănătoase

Nu depunem eforturi să căutăm oportunităţi de a ne dezvolta, și ca urmare obținem rezultate nesatisfăcătoare:

– Tasmin are 27 de ani. Este angajată în același loc, unde face muncă de birou de la vârsta de 18 ani, când a terminat școala; în acest răstimp, a fost promovată o singură dată. La început, avea planuri să obțină o diplomă în contabilitate, studiind part-time. După câteva încercări de a-i convinge pe angajatorii ei să îi permită să meargă la un curs o zi pe săptămână, s-a descurajat și a revenit la programul ei de lucru repetitiv, care nu o provoca în nici un fel. Acum nici măcar nu mai face efortul să se uite la anunțurile de angajare din ziare.

– Roger este student în anul trei la horticultură. La scurt timp după începerea

facultății și-a dat seama că nu îl interesează, dar întrucât nu i-a venit nici o idee cu privire la altă facultate care să-l intereseze, merge mai departe. Nu a încercat să meargă la un consilier vocațional și are doar planuri vagi cu privire la ce va face după ce termină universitatea. Spune (fără nici un pic de entuziasm) că probabil își va găsi ceva de lucru ca muncitor necalificat în parcuri pe perioada verii, și o să vadă ce se mai întâmplă după aceea. Dacă nu apare nimic interesant, s-ar putea să călătorească, dar nu e sigur unde sau cu cine. Când un prieten îl întreabă dacă a aplicat la una dintre bursele de călătorie afișate la avizier, spune că nu merge niciodată să citească „prostiile alea“.

Suntem exagerat de pesimiști în ceea ce privește posibilele rezultate:

– Julian are 45 de ani și este tatăl a trei copii. Se plânge întruna de oportunitățile educaționale aflate la dispoziția copiilor săi. Nu s-a ostenit să voteze la ultimele trei alegeri, și când cineva îl ia la rost în legătura cu asta, spune că „oricum nu folosește la nimic“. Știe că „oricum, nimeni nu-și respectă promisiunile“.

– Tricia este o femeie divorțată în vârstă de 38 de ani. În ultimii patru ani și-a tot căutat un nou partener, dar fără succes. În primul an s-a alăturat multor cluburi sociale și avea grijă să iasă în oraș de cel puțin trei ori pe săptămână. Acum spune că s-a săturat și n-o mai interesează. Preferă să nu-și risipească energia în relații care nu duc nicăieri. După cum recunoaște, este „dependentă de televizor“ și „relativ mulțumită de această situație“.

– Janice e căsătorită de 14 ani. Când copiii erau mici, ori de câte ori apărea un conflict de interese între cariera ei și cea a partenerului (de exemplu, când își puneau problema să se mute sau cine ar trebui să aibă grijă de copilul bolnav), întotdeauna era de acord că partenerul avea prioritate față de ea. De-a lungul anilor, a devenit din ce în ce mai puțin ambițioasă și a încetat să-și mai facă planuri pe termen lung în ceea ce privește propria carieră. Când soțul ei are ocazia să lucreze în străinătate, ea e de acord să îl însoțească, deși știe că nu poate obține o viză de lucru pentru ea. În prezent, Janice s-a „resemnat“ să trăiască într-o țară în care n-ar fi ales niciodată să stea, să socializeze cu oameni cu care n-are nimic în comun și să-și vadă copiii doar în vacanțe, fiindcă a trebuit să-i trimită înapoi acasă la internat.

Le permitem altora să preia conducerea şi să ne ghideze într-o direcţie pe care nu ne-o dorim şi de care n-avem nevoie:

– Derek este un arhitect specializat în proiectarea de case, deţinător a mai multor premii; acum 10 ani, cu mult entuziasm, a încheiat un parteneriat cu un prieten expert în clădiri comerciale mari. Din cauza recesiunii şi a lipsei de oportunităţi în domeniul construcţiei de locuinţe, Derek a ajuns în rolul de asistent pentru contracte comerciale al partenerului său. În prezent, deşi industria construcţiilor reîncepe să ia avânt, Derek nu face nimic pentru a obține contracte care i-ar permite să-și folosească talentele creative. Cu un zâmbet complice pe față, recunoaște: „Cred că m-am mulțumit cu varianta sigură și ușoară. Nu sunt mândru de mine, dar nu prea am ce să fac.“

Discuţie

Apatia este o emoţie care se dezvoltă foarte lent. E posibil să-şi croiască drum în subconştientul nostru timp de ani întregi înainte de a-şi face simţită prezenţa. În acest răstimp, tiparele ei nesănătoase au mult mai multe şanse să-şi pună amprenta în profunzime asupra personalităţii noastre generale decât unele emoţii „cu acţiune rapidă“. De exemplu:

•Dintr-o persoană care simte că „nu o deranjează nimic pentru moment“ ne transformăm într-o „persoană indiferentă“.

•O persoană care „îşi ia o zi liberă“ devine o persoană cu rezultate mediocre.

De asemenea, având în vedere că se dezvoltă treptat, apatia se integrează ferm în stilul nostru de viaţă şi în tiparele relaţionale. Încet-încet, avem tendinţa să ne limităm din ce în ce mai mult, cum ar fi:

•alegem să trăim într-un mediu „liniştit“, fără stimulente;

•consumăm alimente insipide, gata preparate;

•ne uităm la sporturi, în loc să facem sport;

•creăm relaţii cu oameni pe care-i întâlnim întâmplător, în loc să ne alegem prieteni în mod conştient – oameni „destul de simpatici“, dar care cu siguranţă că nu ne stimulează în nici un fel.

Întrucât e posibil să fim înconjuraţi de persoane cu acelaşi stil de viaţă, o să ni se pară „normal“ şi ne vom simţi normal. Oamenii care trăiesc altfel vor fi percepuţi drept extraordinari şi excentrici, chiar dacă sunt adesea invidiaţi şi duc o viaţă demnă de un roman de aventuri.

Chiar dacă persoanele care suferă de apatie cronică îşi înfruntă propria stare emoţională şi neplăcerile pe care le cauzează aceasta, mai au o problemă de rezolvat. Deseori, ele cred că vina nu le aparţine. Au convingerea fermă că sunt victime ale unor forţe exterioare care le-au făcut să cadă victimă apatiei. De exemplu, dau vina pe guvern fiindcă nu le încurajează cu stimulente, pe prietenii lor fiindcă sunt plicticoşi, pe încălzirea globală şi pe poluare fiindcă le secătuiesc de energie, pe investitori şi oamenii bogaţi fiindcă sunt prea lacomi şi puternici. Dacă discutaţi în contradictoriu cu ele, de obicei la început vor fi de acord cu dumneavoastră şi o să vă ceară sfatul („Da, ştiu că sunt leneş. Ce crezi că ar trebui să fac?“). După care, într-un mod frustrant, vor găsi cu siguranţă încă un motiv exterior pentru a-şi scuza inerţia („Dacă fac asta, probabil că o să mă concedieze/părăsească“ sau „S-ar putea să plouă/e posibil ca piaţa de acţiuni să se prăbuşească/s-ar putea să-i supere pe toţi.“) Eric Berne, fondatorul analizei tranzacţionale, descrie acest tip de comportament repetitiv încăpăţânat drept Jocul „Da, dar...“. El ne avertizează, pe bună dreptate, că acest tipar este foarte dificil de schimbat, fiind totodată un exerciţiu deprimant şi neproductiv pentru oricine încearcă să fie de ajutor. Aşadar, oamenii apatici descoperă curând că nu mai au nici un sprijin, iar perspectiva lor paranoică asupra lumii devine realitate (oricât de nedreaptă ar fi situaţia lor, nimănui nu-i pasă de ei şi au fost lăsaţi să se descurce pe cont propriu).

Poate fi apatia utilă?

Cu siguranță, o doză mică de apatie ne poate ajuta să ne vindecam rănile emoționale în primele etape ale procesului de vindecare. De exemplu, după o pierdere majoră ne cufundăm în mod firesc într-o stare lipsită de energie și e posibil să constatăm că nici veștile bune, nici cele rele n-au nici un efect asupra noastră. Pentru moment, întreaga noastră ființă are nevoie de odihnă, iar sentimentul de apatie ne permite să ne acordăm timpul necesar pentru a ne reveni.

Același lucru este valabil dacă am fost supuși unor tensiuni extreme și suferim de simptome ale stresului. Apatia ne distruge motivația de a „merge mai departe“ atunci când este clar că ar fi periculos pentru noi să o facem. Ea ne oferă timp pentru a ne reenergiza corpul și mintea, astfel încât să ne putem întoarce la luptă mai bine echipați pentru a rezolva problemele.

Uneori, apatia poate fi utilă atunci când avem de-a face cu pericole pe care nu le putem controla. De exemplu, dacă suntem înjosiți în mod constant de o persoană cu care suntem nevoiți să lucrăm sau de cineva de care depinde locul nostru de muncă și nu avem pe nimeni care să sară în apărarea noastră, cufundarea într-o stare de indiferență ne permite să economisim energie și să ne împăcăm mai ușor cu situația neplăcută în care ne aflăm.

Dar, firește, la fel ca toate emoțiile de autoprotecție, apatia este menită să fie un sentiment temporar. Dacă devine „un mod de viață“, riscăm să cădem într-o depresie severă și să devenim ținta agresorilor la nivel energetic.

Factori din copilărie

Iată o serie de factori din copilărie care e posibil să vă fi întipărit în minte reacții inutile și nepotrivite de apatie:

•Ați aparținut unei rase, unei națiuni sau unui grup social care avea foarte puțină putere politică sau economică?

•Aveți o predispoziție genetică din cauza căreia ați avut un nivel de rezistență fizică și de energie mai reduse decât alți copii? (de exemplu, greutate excedentară, astm, sistem imunitar slăbit)

•V-aţi confruntat cu dizabilităţi fizice sau mentale din cauza cărora viaţa dumneavoastră a fost (şi poate încă mai este!) o luptă continuă?

•Părinţii dumneavoastră erau apatici în cea mai mare parte a timpului?

•Aţi fost încurajat (sau ameninţat) să urmăriţi multe scopuri nerealizabile?

•Aţi trăit într-un mediu plictisitor, care vă stimula prea puţin?

•Aţi fost protejat şi răsfăţat excesiv, fără să fiţi încurajat să faceţi lucruri pentru dumneavoastră?

•Aţi avut parte de o alimentaţie insuficient de hrănitoare sau de una toxică?

•Aţi avut parte de suficiente activităţi în aer liber şi exerciţii fizice?

•Vi s-a refuzat oportunitatea de a avea o gamă variată de experienţe care v-ar fi permis să aflaţi ce anume vă motivează, ce vă trezeşte entuziasmul?

•N-aţi fost încurajat sau îndrumat să vă propuneţi scopuri sau să vă planificaţi visul vieţii dumneavoastră?

•Eraţi lăsat prea des sau un timp prea îndelungat în leagăn sau în faţa televizorului, ca să vă distraţi singur?

Notaţi-vă alte experienţe din copilărie care e posibil să fi avut o influenţă semnificativă asupra capacităţii dumneavoastră de a vă controla apatia.

Obiceiuri formate în viaţa de adult

În continuare, vă prezint câteva obiceiuri tipice de la vârsta adultă care pot menţine active reacţiile nesănătoase de apatie. E posibil să le practicaţi în mod conştient sau inconştient. Vă sună cunoscut vreunul dintre ele?

•Nu cereţi ce vi se cuvine şi le permiteţi celorlalţi să vă calce în picioare.

•Nu vă asumați riscuri și nu vă exersați „mușchii curajului“ pentru a-i menține în formă.

•Nu știți care este visul vieții dumneavoastră sau îl pierdeți din vedere.

•Banii ocupă o poziție prea importantă în lista dumneavoastră de priorităţi (De exemplu, faceți eforturi prea mari la un loc de muncă plictisitor doar pentru a câștiga bani, iar distracția și entuziasmul nu au niciodată prioritate.).

•Nu petreceți timp cu persoane care vă provoacă și vă pun în dificultate.

•Nu faceți eforturi să vă păstrați o condiție fizică excelentă.

•Vă neglijați alimentația.

Sugestii pentru a vă controla mai bine apatia

•Menţineți-vă simțul umorului în formă (petreceți mai mult timp cu persoane care vă amuză, mergeți la un spectacol de pantomimă chiar dacă sunteți adult etc.).

•Faceți 10–20 de minute de exerciţii fizice acasă, în fiecare dimineață. (Nu e nevoie să fie prea solicitante pentru a avea efect asupra apatiei – și în același timp vă puteți energiza mintea, ascultând la radio ceva care vă binedispune sau uitându-vă la televizor când luați micul dejun!).

•Aveți grijă de abilitățile dumneavoastră creative (mergeți la un curs seral; implicați-vă în jocuri care vă solicită gândirea; citiți cărți despre creativitate).

•Mergeți în weekend și în concediu în locuri noi, până când vă eliberați de apatie.

•Depășiți-vă programarea culturală (învățați o nouă limbă străină, citiți una dintre numeroasele cărți fascinante despre culturile lumii sau împrieteniți-vă cu persoane de alte naționalități).

•Schimbaţi-vă alimentaţia din când în când (obişnuiţi-vă să încercaţi o rețetă nouă sau un aliment nou în fiecare săptămână).

•Alăturaţi-vă unui grup care vă oferă multe ocazii de a discuta şi dezbate chestiuni importante pentru dumneavoastră cu persoane care pot avea puncte de vedere diferite de ale dumneavoastră (de exemplu, mergeți la un club de lectură sau de film).

•Faceţi muncă voluntară pentru a-i ajuta pe oameni cu o problemă sau pentru a susţine o cauză despre care, în prezent, știți foarte puține.

BASM

Beneficii

Ce veţi avea de câștigat dacă vă veţi controla mai bine apatia?

„Voi avea mai multă energie.“

„Nu-mi va mai fi ruşine de mine însumi/însămi.“

„Voi atrage noi prieteni.“

Ce preţ va trebui să plătiți dacă nu vă eliberați de apatie?

„S-ar putea ca la bătrânețe să ajung o persoană acră şi plină de regrete, ca...“

„Nu voi fi promovat la serviciu.“

„Valoarea casei noastre va scădea şi ulterior nu vom reuşi să avem parte de casa visurilor noastre.“

Ce recompensă vă veţi oferi dacă veți lucra cu tiparele de apatie în următoarele

trei luni?

„O zi întreagă în care nu voi face nimic“ (dar una singură!)

„O vizită la una din cele șapte minuni ale lumii.“

„Trei albume muzicale noi.“

Atitudini

Ce convingeri moștenite, programate în mintea dumneavoastră, vă alimentează apatia și cui îi aparțin ele, de fapt?

„N-are rost să facem eforturi atunci când știm că niște oameni ca ei pot cumpăra totul cu bani.“ (familie/clasă socială)

„Orice ai face, nimeni nu-ți va fi recunoscător; fiecare e pentru sine.“ (tata, fratele)

„Ce sens are să muncești atât, când e posibil ca într-o dimineață de luni să te duci la serviciu și să afli că ai fost concediat?“ (mulți colegi, mai ales în perioada recesiunii)

Ce afirmații și discursuri pozitive puteți folosi pentru a contracara programele irațională din mintea dumneavoastră care vă alimentează apatia?

„Nu sunt egoist și insensibil la problemele altora; la fel și majoritatea cunoscuților mei.“

„Îmi plac provocările.“

„S-ar putea să fie greu, dar nu e imposibil.“

Ce citate relevante vă pot stimula?

„Secretul progresului este să începi. Iar pentru a începe, secretul este să împarți sarcinile complexe, aparent copleșitoare, în sarcini mărunte, ușor de gestionat, după care să te apuci de prima dintre ele.“

– Mark Twain

„Fii schimbarea pe care vrei să o vezi în lume.“

– Gandhi

„Pentru mine, plictiseala este unul dintre cei mai răi dușmani; suport mai bine durerea.“

– Maria Antoaneta

„Cineva mă plictisește. Cred că e vorba despre mine.“

– Dylan Thomas

Ce altceva mai puteți face pentru a vă reprograma mintea cu gânduri care să vă motiveze?

– Citiți câteva autobiografii ale unor persoane care au avut succes, în pofida dizabilităților.

– Scrieți pe un cartonaș numele a șase persoane (celebre sau nu) din diferite domenii pe care le admirați pentru că au reușit în pofida dificultăților și prindeți cartonașul, sau fotografiile persoanelor respective, în fața biroului dumneavoastră

Stil de viață

Ce schimbări puteți face în ceea ce privește stilul dumneavoastră de viață pentru a deveni mai puțin apatic?

„Voi începe fiecare zi cu ceva care îmi place (de exemplu, voi citi un capitol din romanul meu, sau voi citi o revistă în cadă timp de 10 minute în loc să fac un duș rapid).“

„Voi merge la culcare cu o oră mai devreme.“

„Îl/o voi ruga pe... să mă sune ca să verifice dacă am fost la gimnastică aerobică.“

„Voi face o listă cu lucruri de făcut pentru a doua zi înainte să plec de la birou, ca să mă pot apuca de muncă fără să fie nevoie să stau prea mult pe gânduri!“

„Voi stabili să mă uit la televizor doar trei seri pe săptămână, și să nu-l deschid niciodată înainte de ora opt seara.“

Măsuri

Care sunt principalele semnale de alarmă că vă lăsați cuprins de apatie?

„Dimineața, vasele murdare din seara trecută sunt încă în chiuvetă.“

„Nu găsesc ciorapi sau chiloți curați.“

„Nu reuşesc să-mi îndeplinesc sarcinile propuse, de multe ori.“ (cum ar fi de trei ori pe săptămână)

„Nu-mi mai aduc contribuția la ședințe sau încep să găsesc scuze ca să nu particip la ele.“

„N-am mai văzut un film nou de trei luni.“

Ce strategii puteți folosi pentru a vă depăși apatia?

– O mai bună gestionare a timpului.

– O alimentaţie mai energizantă şi reducerea consumului de alcool.

– Vizualizare creativă a visului vieţii mele.

– Vindecarea emoţională a dezamăgirii legate de...

– Afirmaţii.

Ce măsuri pas cu pas puteţi lua pentru a combate apatia?

„Mâine dimineaţă voi începe să fac un scurt program de exerciţii fizice înainte de micul dejun.“

„Până la sfârşitul lunii, voi depune CV-uri la cel puţin două locuri de muncă.“

„Până la sfârşitul anului, îmi voi alcătui un plan clar pentru următorii cinci ani şi voi face primul pas major către atingerea obiectivului meu pe termen lung.“

Pe cine veţi ruga să vă susţină în lupta cu tiparele de apatie?

_____

_____

_____

Memento

Apatia ţinută sub control ne oferă mai multă încredere pentru a ne folosi energia în mod eficient pentru activităţi care ne motivează şi ne inspiră cu adevărat.

IUBIREA NEÎNFRÂNATĂ

Mesaj protector

„Îți pui în pericol fericirea și starea de bine dacă ai grijă de alții mult mai mult decât de tine însuți.“

Emoții corelate

Milă și compasiune fără margini. Acest lucru poate conduce la gelozie, vinovăție și disperare.

Obiceiuri nesănătoase

Ne punem în pericol relaţiile cu ceilalţi sau îi împiedicăm pe alții să progreseze, sufocându-i cu preocuparea noastră și cu manifestări de iubire inutile sau nepotrivite:

– Zena are 32 de ani și este logodită cu Tony. A trecut prin multe relații care s-au destrămat. Aproape de fiecare dată, la încheierea unei relații era acuzată de partenerul ei că nu-i lăsa suficient spațiu pentru a fi el însuși și că avea o viață independentă în afara relației. Până acum, în relația cu Tony s-a abținut să se manifeste în acest fel, dar, pe măsură ce se apropie data nunții, constată că se gândește la el tot timpul. Se simte rău fizic atunci când Tony este plecat cu mașina și în fiecare zi găsește o scuză pentru a-l suna la serviciu, ca să se asigure că a ajuns cu bine. Nu se mai vede cu prietenele ei (fiindcă vrea să fie cu

Tony sau să se pregătească pentru nuntă), dar acestea nu regretă câtuşi de puţin, fiindcă s-au săturat să-i asculte elogiile la adresa partenerului ei. De asemenea, viaţa ei profesională a avut de suferit din cauza problemelor sale de concentrare.

– Malcolm este căsătorit şi are un fiu de 12 ani şi o fiică de patru ani. Cu fiul lui are, conform propriilor lui cuvinte, „o relaţie nemaipomenită“. Ţine foarte mult la fata lui, dar ştie că sentimentele faţă de băiatul lui sunt mult mai intense decât dragostea lui faţă de fiică şi faţă de soţia lui. Slujba lui presupune numeroase deplasări în străinătate, dar telefonează acasă în fiecare zi. Poartă întotdeauna conversaţii îndelungate cu fiul lui şi uneori chiar uită să se intereseze de ceilalţi membri ai familiei. Când aduce cadouri acasă, cele destinate fiicei sunt aproape neînsemnate în raport cu lucrurile extravagante pe care le-a cumpărat pentru fiul lui. Soţia lui se supără adesea în legătură cu comportamentul lui incorect, de care Malcolm nu prea este conştient. A încercat să fie înţelegătoare, ştiind că probabil Malcolm încearcă să compenseze relaţia proastă pe care a avut-o cu tatăl lui, şi i se pare rezonabil ca el să fie mai apropiat de fiul lui, întrucât sunt de acelaşi sex şi au atâtea interese comune. Dar acum se simte dată la o parte de Malcolm, din cauza iubirii sale obsesive pentru fiul lor, şi a început să-şi piardă răbdarea cu el chiar şi în faţa copiilor. I-a sugerat că ar fi bine să se despartă. Ştie că va obţine custodia ambilor copii, deoarece soţul lipseşte mult de acasă, şi este aproape convinsă că amândoi vor avea de câştigat dacă îşi vor vedea tatăl mai rar.

Incapacitatea de a renunţa la relaţii cu oameni dragi care ne-au părăsit, deşi este în interesul nostru să începem „o viaţă nouă“:

– Mick are 45 de ani şi este divorţat. Soţia lui l-a părăsit cu şapte ani în urmă pentru un alt bărbat. În acest răstimp, Mick a fost atras de alte femei doar pentru scurt timp. A încercat mai multe relaţii, dar de îndată ce începea să se apropie fizic de partenera lui, Mick nu se putea gândi decât la fosta lui soţie. Nu se simte deosebit de gelos pe noul ei partener – de fapt, cei doi bărbaţi au devenit prieteni apropiaţi, deoarece Mick merge mereu la ei în vizită şi stă deseori cu copiii la ei acasă. Îşi petrece întotdeauna cu ei Crăciunul şi alte evenimente importante; de asemenea, le este mereu alături dacă au vreo problemă. Colegii de serviciu îl tachinează adesea în legătură cu acest „ménage à trois“. În ochii celor din jur, Mick nu pare mâhnit sau nefericit, dar el ştie că

este încă foarte îndrăgostit de fosta lui soţie şi se simte nespus de trist şi de singur.

– Gabrielle are 21 de ani. Şi-a petrecut ultimii doi ani din viaţa şcolară îngrijindu-şi tatăl văduv, bolnav de cancer. A făcut asta de bunăvoie şi în mod eficient şi nu are nici un fel de resentimente că a fost nevoită să ia o pauză de la propria viaţă. Este o fată deşteaptă, capabilă să recupereze rapid carenţele şcolare. Problema ei este mai degrabă legătura profundă pe care a creat-o cu tatăl ei în această perioadă. Cât timp acesta nu ajunsese încă prea slăbit din cauza bolii, discutau tot timpul despre cărţi, despre viaţa lui, despre viaţa ei şi despre sensul vieţii în general. Acum, prin comparaţie, toate celelalte relaţii ale ei i se par superficiale. Se plictiseşte uşor în compania prietenilor şi a prietenelor ei, precum şi a celorlalţi membri ai familiei. Este convinsă că nu se va mărita niciodată întrucât ştie că nici un bărbat nu se va ridica la nivelul tatălui ei. Încă mai „vorbeşte“ cu el în fiecare seară înainte de culcare, şi se „consultă“ cu el, mental, în privinţa fiecărei decizii pe care o are de luat. Nu pare să fie copleşită de tristeţea pierderii lui – spune că a plâns destul cu mult timp înainte ca el să moară şi oricum simte că el îi este alături în continuare. Dar nu crede că va dori vreodată să plece din casa lui, aşa că alege să-şi găsească de lucru în zonă în loc să meargă la universitate.

Investim prea mult timp, prea multă energie emoţională şi fizică şi/sau prea mulţi bani în alte persoane sau într-o anumită persoană pe care o iubim, în detrimentul stării noastre de bine, al stimei de sine sau al altor relaţii importante:

– Karen este o femeie de 34 de ani care a avut o carieră de succes, dar acum vrea cu disperare să se bucure de aceeaşi împlinire în viaţa personală. În ultimii zece ani a avut o serie de relaţii, dar de curând a observat că atunci când o relaţie se termină, îi este din ce în ce mai greu să renunţe la ea şi să meargă mai departe. Nu numai că se gândeşte în mod obsesiv la fostul prieten (ceea ce îi afecteaza viaţa profesională), dar îl şi urmăreşte în secret (ceea ce-i afectează stima de sine).

– Charles, în vârstă de 55 de ani, este managerul propriei sale afaceri din domeniul ingineresc, pe care încă se mai luptă să o repună pe picioare după recesiune. A avut o căsnicie foarte fericită timp de 22 de ani şi are trei copii adolescenţi cărora le este dedicat; în plus, este un personaj foarte respectat la

lucru și în comunitatea locală. Cu doi ani în urmă a angajat o nouă secretară, o prietenă din școală a fiicei sale, care nu găsea de lucru. Total împotriva principiilor sale, Charles s-a îndrăgostit de această tânără. Acum duce o viață dublă care-l epuizează fizic și financiar, dar este pe deplin la cheremul sentimentelor față de iubita lui și față de familie. Știe că nu e bine ce face și se simte copleşit de vinovăție, care îi erodează stima de sine. În plus, constată că are nevoie de tot mai mult whisky pentru a-și vedea de treburile zilnice.

Discuție

Aceste câteva exemple ilustrează foarte clar modul în care până și iubirea, cea mai venerată dintre toate emoțiile, ne poate da viața peste cap dacă o lăsăm să ne scape de sub control. Nici una dintre persoanele de mai sus nu este „rea“; de fapt, majoritatea ar fi admirate pentru bunătatea, sensibilitatea și devotamentul lor deosebit față de ceilalți.

Aceste povești triste nu ne demonstrează că putem fi „prea buni“ sau „ce-i prea mult strică“. Ele pur și simplu ne arată că incapacitatea de a ține sub control până și o emoție care este în mod indiscutabil pozitivă, cum este iubirea, ne poate submina încrederea în noi înșine și ne poate sabota șansele de a fi fericiți și a avea o viața împlinită.

Iubirea neînfrânată ne poate fi de ajutor?

Da, firește – și totodată ne poate dărui experiențe extrem de plăcute! Unele dintre situațiile în care m-am lăsat copleşită de pasiune au fost cele mai însemnate momente din viața mea. Și nu vorbesc doar despre viața în dormitor, ci și despre alte tipuri de iubire! De exemplu, au fost momente în care i-am permis iubirii față de fiicele mele sau compasiunii față de clienții mei să-mi umbrească rațiunea, și nu regret deloc faptul că a trebuit să suport consecințele.

Dar cu toate că iubirea neînfrânată, asemenea încercării de a călări un cal sălbatic, ne poate dărui momente fericite de neuitat și ne stimulează motivația de a purta mai departe povara rutinei cotidiene, veți fi de acord cu mine că este un

mod periculos de a naviga prin relațiile noastre.

De ce oamenilor li se pare greu să fie „practici“ în ceea ce privește iubirea?

De-a lungul istoriei omenirii, iubirea a inspirat probabil mai multe mituri romantice decât orice altă emoţie. Dar în societatea noastră modernă ea este în mod clar idolatrizată (vezi „Iubirea face lumea să meargă înainte“ și „Nu ai nevoie decât de iubire“!). În prezent se consideră că are o importanţă vitală nu doar pentru a fi fericiți, ci și pentru a supraviețui. Persoanele care nu simt iubire au deseori impresia că viața nu merită trăită, iar cele care nici măcar nu au capacitatea de a simți iubire sunt considerate grav bolnave și, uneori, un adevărat pericol pentru ceilalți. Pe de altă parte, cei care par să simtă iubirea mai profund decât majoritatea sunt adesea admiraţi și invidiați, în pofida problemelor pe care le poate cauza „pasiunea“ lor. Oamenii își vor aminti de vedetele de cinema Richard Burton și Liz Taylor mai degrabă datorită iubirii profunde dintre ei decât datorită abilităților actoricești ale acestora. Mitul Mafiei îi consacră pe mafioți în aceeași măsură pentru iubirea lor profundă față de familiile lor, cât și pentru faptele lor nemiloase. Prin urmare, dacă vom simți această emoție cu o intensitate mai mare decât media, nu ni se va părea deloc surprinzător că majoritatea oamenilor nu se grăbesc să ia măsuri pentru a-și ține în frâu sentimentele. Mulţi vor susține că oricum acest lucru nu le stă în puteri. Există convingerea larg răspândită că iubirea este o emoție cu care suntem „binecuvântați“. Nu putem controla măsura în care simțim iubire, momentul în care apare iubirea și persoana pentru care o nutrim. Deseori, este considerată o forță exterioară care se pogoară asupra noastră și apoi ne părăsește fără consimțământul nostru (săgeata lui Cupidon „ne străpunge inima“ pe neașteptate; într-o zi, ne trezim și constatăm că sentimentele noastre „s-au răcit“ în mod inexplicabil).

Aceste „mituri“ despre iubire din mintea noastră ne împiedică uneori să ne asumăm responsabilitatea pentru propriile trăiri și pentru acțiunile pe care e posibil să le întreprindem ca rezultat al sentimentului de iubire, mai ales dacă este foarte profund. Când eram mai tânără, simțeam chiar un fel de mândrie perversă în legătură cu capacitatea mea de a „cădea pe spate“, nu doar din cauza unor iubiți care în mod evident nu erau buni pentru mine, ci și din cauza clienților care abuzau de compasiunea mea și chiar de către copiii mei, care mă manipulau pentru a le face pe plac. O parte din mine credea că eram o persoană

mai bună fiindcă simțeam iubirea atât de profund, încât mă lăsam rănită, în cunoștință de cauză, de efectele sale asupra comportamentului meu (rănindu-i, poate, și pe alții). Istoricul Theodore Zeldin, care a scris o relatare fascinantă despre istoricul emoțiilor, ar spune probabil că doream „noblețe“ și să scap de îndoiala de sine. (Trebuie să recunosc că m-a nimerit cu acest diagnostic!) Din fericire, am găsit alte căi de a dobândi succesul și stima de sine, dar am trecut prin multe dezastre personale și câteva catastrofe profesionale înainte de a-mi găsi motivația să analizez serios modul în care gestionam această emoție.

Factori din copilărie

Iată o serie de factori din copilărie care e posibil să vă fi programat în minte reacții inutile și nepotrivite de iubire neînfrânată:

•N-ați fost iubit suficient de părinții dumneavoastră?

•Ați pierdut pe cineva la care țineați foarte mult? (Mai ales dacă n-ați fost susținut cum trebuie după aceea.)

•Vreunul dintre părinții dumneavoastră nu-și putea controla dragostea față de dumneavoastră sau altcineva?

•Părinții dumneavoastră nu se iubeau unul pe celălalt și, ca urmare, la dumneavoastră acasă era o atmosferă deprimantă, lipsită de bucurie?

•Iubirea și manifestările dumneavoastră de iubire față de părinți erau respinse în mod constant? (De exemplu, vă spuneau „Ai devenit prea siropos“, „Am atâtea pe cap, stai cuminte“, sau cadourile dumneavoastră meșterite cu grijă ori desenele elaborate au sfârșit dosite undeva sau la coșul de gunoi.)

•Ați fost nevoit să câștigați dragostea părinților dumneavoastră și a altor persoane importante din viața dumneavoastră având grijă de ele foarte des, la o vârstă fragedă?

•N-ați fost susținut și ajutat în cursul primelor dumneavoastră experimente cu relațiile de dragoste? (De exemplu, alții au luat în râs pasiunile dumneavoastră

mistuitoare din adolescență sau au considerat că nu e mare lucru dacă ați fost respins.)

•Ați citit prea multe cărți sau ați văzut prea multe filme cu povești de dragoste romantice?

•Vi s-a întipărit în minte un scenariu referitor la „dezastrele iubirii neînfrânate“, fiindcă vi s-a spus frecvent că sunteți prea afectuos sau prea bun și că asta o să vă aducă necazuri mai târziu? (De exemplu, ați auzit comentarii precum: „Gloria noastră este o fetiță minunată, e foarte dulce, dar o să sufere când o să dea piept cu viața reală“.)

•Ați crescut într-o familie nefericită, pentru care iubirea era un refugiu? (fie prin fantezii alimentate de reviste etc., fie prin povești de dragoste reale)

Notați-vă alte experiențe din copilărie care ar fi putut avea o influență semnificativă asupra capacității dumneavoastră de a vă controla iubirea.

Obiceiuri formate în viața de adult

Iată în continuare câteva exemple de obiceiuri de la vârsta adultă care pot menține active reacțiile de iubire nesănătoase. E posibil să le practicați în mod conștient sau inconștient. Vă sună cunoscut vreunul dintre ele?

•Stima dumneavoastră față de propria persoană se bazează în prea mare măsură pe relații de dragoste.

•Nu v-ați vindecat în mod eficient vechile răni de iubire, mai ales pe cele din copilărie.

•Îi așezați pe cei dragi pe un piedestal și refuzați să le vedeți sau să le recunoașteți punctele slabe.

•Vă satisfaceți nevoia de a fi util altora menținându-i într-o poziție de

dependenţă nesănătoasă faţă de dumneavoastră (de exemplu, faceţi prea mult pentru copiii dumneavoastră în loc să-i învăţaţi cum să se descurce singuri, sau faceţi prea mult pentru partener fără a-i cere să-şi facă „partea lui“).

•Sunteţi vulnerabil faţă de iubire din cauza singurătăţii.

Sugestii pentru a vă controla mai bine iubirea neînfrânată

•Obişnuiţi-vă să gândiţi pragmatic şi să vă puneţi întrebări despre toate relaţiile dumneavoastră cheie (Cum ar fi: „Ce aşteptări am de la această relaţie?“, „Există aşteptări sau reguli nescrise?“, „Mă deranjează ceva la această persoană?“, „Relaţia este condusă într-o măsură prea mare de celălalt?“).

•Obişnuiţi-vă cu solitudinea şi cultivaţi independenţa, bucurându-vă frecvent de timpul petrecut singur (de pildă, mergeţi uneori singur la restaurant şi la cinema).

•Aveţi grijă de dumneavoastră în mod constant.

•Recompensaţi-vă după fiecare realizare şi bucuraţi-vă de succesele dumneavoastră fără să vă bazaţi pe aprobarea persoanei iubite.

•Nu vă păstraţi cele mai mari secrete pentru urechea persoanei iubite (fie nu le împărtăşiţi nimănui, fie spuneţi-le unui număr restrâns de persoane).

•Aveţi grijă să nu vă neglijaţi prieteniile când începeţi o „relaţie specială“ – nu vă schimbaţi radical viaţa socială.

•Când începeţi să găsiţi scuze pentru comportamentul cuiva drag, aveţi mare grijă în ceea ce priveşte relaţia respectivă.

•Fiţi precaut dacă persoana cealaltă încearcă în mod constant să vă schimbe şi dumneavoastră începeţi să fiţi de acord cu ea (cel puţin declarativ).

•Înfruntaţi întotdeauna cu fermitate remarcile umilitoare din partea celor dragi (uneori, acest lucru e mai dificil de făcut decât în cazul unei persoane mai puţin importante pentru noi).

•Luaţi întotdeauna în serios orice încălcare a valorilor dumneavoastră morale (nici o relaţie nu merită lezarea respectului de sine).

•După încheierea unei relaţii, petreceţi timp cu cineva care vă poate ajuta să analizaţi în mod obiectiv ce puteţi învăţa din experienţa trăită – nu acceptaţi că iubirea pur şi simplu a dispărut „ca prin minune“ din inima dumneavoastră sau a celuilalt.

•Din când în când, faceţi pe „avocatul diavolului“ – forţaţi-vă să găsiţi câteva trăsături negative ale celui iubit şi câteva probleme ale relaţiei. (Dacă nu sunteţi capabil să faceţi acest exerciţiu, este momentul să cereţi ajutorul cuiva care este!)

BASM

Beneficii

Ce veţi avea de câştigat dacă vă veţi controla mai bine iubirea neînfrânată?

„Voi avea mai mult respect faţă de propria persoană.“

„Voi fi mai respectat de alţii.“

„Starea mea de sănătate va fi mai bună.“

Ce preţ va trebui să plătiţi dacă nu vă ţineţi sub control iubirea neînfrânată?

„Îmi voi distruge relaţia cu...“

„Oportunităţile mele profesionale vor avea de suferit.“

„Copiii mei ar putea să sufere.“

Ce recompensă vă veţi oferi dacă veţi prelua controlul asupra iubirii

neînfrânate?

„O vacanţă în...“

„O zi întreagă la un spa.“

„Un abonament pe un an la o agenție matrimonială.“

Atitudini

Ce convingeri moștenite vă împiedică să preluați controlul asupra iubirii neînfrânate și cui îi aparțin acestea de fapt?

„În lipsa iubirii, lumea este un mormânt.“ (Robert Browning și alți poeţi care au idealizat excesiv iubirea!)

„Copiii sunt întotdeauna pe primul plan.“ (mama)

„Iubim cu adevărat o singură dată în viață.“ (mii de autori de romane și de scenarii de film)

Ce afirmații puteți folosi pentru a contracara aceste convingeri (reformulând convingerile moștenite)?

„Chiar dacă iubirea este importantă pentru mine, există multe alte moduri de a-mi face viața frumoasă.“

„Dacă uneori mă pun pe mine pe primul plan, nu înseamnă că nu-mi iubesc destul copiii.“

„Știu multe persoane care au trăit o iubire profundă și intimă cu mai mulți parteneri pe parcursul vieții.“

Ce citate sau zicale relevante puteți folosi pentru a vă motiva și stimula?

„Iubirea este unul dintre ultimele refugii unde cineva poate simți că este în stare să îndeplinească o faptă nobilă și să primească aprobarea altei persoane: una dintre puținele forme de succes care poate rezista prin ea însăși, în pofida îndoielii de sine.“

– Theodore Zeldin

„Iubirea este ca argintul viu în mână. Dacă desfaci degetele, va rămâne. Dacă strângi pumnul, se va risipi.“

– Dorothy Parker

„Capacitatea de a iubi impune o stare de intensitate, alertă, vitalitate crescută, care nu pot fi decât rezultatul unei orientări productive în numeroase alte domenii ale vieții. Dacă o persoană nu este productivă în alte domenii, nu este productivă nici în iubire.“

– Erich Fromm

„Iubirea e un lucru minunat, dar atâta vreme cât este oarbă, nu voi rămâne fără slujbă.“

– Mr. Justice Selby – judecător specializat în divorțuri

„Are balta pește; trebuie doar să exersez înotul!“

– Varianta lui Gael a unui proverb bine-cunoscut

Ce altceva puteți face pentru a vă schimba convingerile nesănătoase despre

iubire?

„Mă voi uita la mai multe comedii despre relații.“

„Voi nota pe un cartonaș șase lucruri, în afară de iubire, care îmi pot face viața frumoasă și-l voi folosi drept semn de carte în următoarele câteva luni.“

Stil de viață

Ce schimbări puteți face în ceea ce privește stilul dumneavoastră de viață pentru a vă controla mai bine iubirea neînfrânată?

„Voi păstra serile de marți și joi pentru mine.“

„Voi pune deoparte o seară pe lună pentru relația noastră și voi avea grijă să discutăm sincer despre cum merg lucrurile între noi (și nu doar despre muncă, despre ce trebuie să facem cu apartamentul etc.)“

„Mă voi înscrie la un curs de parenting.“

Măsuri

Care sunt principalele semnale de alarmă că iubirea v-a scăpat de sub control?

„Încep să-mi fac griji inutile despre unde este partenerul și dacă e bine.“

„Nu mai ies cu prietenii.“

„Am pierdut trei meciuri importante la rând.“

„Încep să-i găsesc scuze pentru comportamentul insensibil.“

„Slăbesc/mă îngraș.“

Ce strategii puteți folosi pentru a vă controla mai bine iubirea?

Asertivitatea.

Afirmații.

Care este planul dumneavoastră de acțiune pas cu pas?

„Marți îi voi cere lui... să ne întâlnim ca să stăm de vorbă.“

„Până la sfârșitul lunii, mă voi întâlni cu un consilier în relații și/sau voi începe să citesc o carte despre abilități relaționale.“

„Până la sfârşitul anului, voi începe o nouă relație.“

Pe cine veți ruga să vă sprijine în timp ce vă ocupați de tiparele dumneavoastră de iubire neînfrânată?

_____

_____

Memento

Iubirea nescăpată de sub control ne dă mai multă încredere, care ne permite să iubim, și să iubim din nou, și din nou.

Partea a II-a.

Păstrarea încrederii emoţionale

Sper din tot sufletul că programul din cartea de faţă vi s-a părut interesant şi, cu atât mai mult, util. Pentru unii dintre dumneavoastră s-ar putea ca această metodă de a vă gestiona emoţiile să fie complet nouă. Pentru alţii, poate a fost doar o trecere în revistă a unor lucruri pe care le ştiaţi de mult, dar de care e posibil să uitaţi atunci când vă confruntaţi cu trăiri intense. O mare parte dintre informaţiile prezentate îmi sunt cunoscute de mulţi ani, dar am descoperit că faptul de a le aşterne pe hârtie mi-a fost de mare ajutor şi cu siguranţă a constituit un bun stimulent al încrederii mele emoţionale.

E foarte posibil să susţin numeroase conferinţe şi workshopuri pe acest subiect în următorii câţiva ani. Prin urmare, îl voi aprofunda în mod constant, fără nici un efort în plus. Dar, în afara cazului în care lucraţi în acelaşi domeniu ca mine, poate fi nevoie să vă străduiţi puţin să nu uitaţi cele învăţate. Unul dintre modurile în care puteţi face asta este să ţineţi cartea la îndemână în următoarele câteva luni şi, ocazional, să vă cufundaţi din nou în lectura ei.

O altă modalitate foarte importantă este să vă folosiţi cunoştinţele şi aptitudinile pentru a-i ajuta pe alţii să-şi construiască încrederea emoţională. Nu vă sugerez să începeţi să le ţineţi predici oamenilor şi să-i puneţi faţă în faţă cu ceea ce credeţi dumneavoastră că simt, sau să le spuneţi cum ar trebui să simtă sau să acţioneze. (Asta ar fi o metodă rapidă de a vă pierde prietenii şi a vă îndepărta de colegi!)

Dar, de exemplu, puteţi încerca:

•să vă folosiţi cunoştinţele şi aptitudinile pentru a reacţiona într-un mod mai rezonabil şi noncritic faţă de greşelile emoţionale ale altora;

•să vă împărtăşiţi propriile experienţe şi cunoştinţe într-un mod nonagresiv (de exemplu, să spuneţi ce v-a ajutat, dar să adăugaţi că sunteţi conştient de faptul că nu-l va ajuta neapărat şi pe celălalt);

•să vă amintiți că metoda cea mai eficientă de a-i ajuta pe ceilalţi este prin exemplul personal! Sper că sunteţi de acord că acesta este încă un motiv convingător pentru a vă menține încrederea emoțională într-o formă excelentă!

În fine, iată ceva care vă va ajuta să rămâneți pe drumul cel bun!

Trei reguli de aur pentru păstrarea încrederii emoționale

1. Utilizaţi în mod regulat tehnicile-cheie pentru a ține sub control reacţiile „automate“.

2. Vindecați-vă rănile emoţionale rapid și în profunzime.

3. Căutați și savurați potențialul pozitiv al fiecărei emoții pe care o simțiți – sau pe care o simt ceilalți.